# ज्योति, शक्ति और ज्ञान

9/13



स्वामी शिवानन्द

# ज्योति, शक्ति और ज्ञान

लेखक

**स्वामी शिवानन्द**

अनुवादक

**श्री वेदानन्द झा**

दक्षिणा—सावा टाका

प्रकाशक

श्री वेदानन्द झा

वैद्यनाथ-देवघर

प्रथम संस्करण

रामनवमी सं० २०१४

मुद्रक

श्री अमूल्यकुमार घोष

सत्संग प्रेस, पो० सत्संग

देवघर ( एस० पी० )

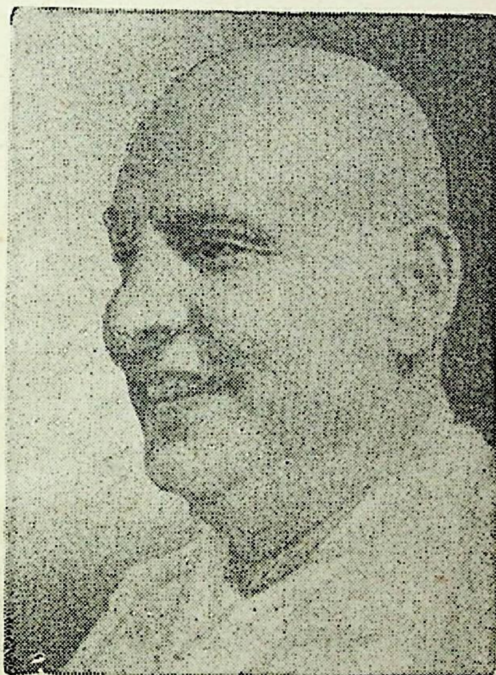
9/13

# भूमिका

पाठक ! लो ! अनुपम उपहार ।
'शिव' के उपदेशों का सार ।
धर्मतत्व है विशद कहाता ।
नहीं उसे झट जन गह पाता ।
फिर भी यत्न हुआ कैसा यह ।
एक बार पढ़ करो विचार ।

'शिव' लौकिक, वैदिक पथ रक्षक
प्रभु का वह भव को वरदान ।
दूर करेंगे मल मानस के
उसके यही अनोखे गान ।
होगा विमल चरित्र तुम्हारा
बढ़ पाओगे शीघ्र लक्ष्य पर
ज्योति हृदय में, होगा ज्ञान ।

रत्न विमल यह सबका प्यारा ।
दूर करेगा सब अन्धियारा ।
यही विजय की दुन्दुभि तेरी
रख लो उर में, बनो महान ॥



9/13

# ज्योति

## १ चाह तुझे क्या सचमुच उसकी ?

दरशन की तड़पन है उर में ?
प्यास तुझे क्या प्रभु चरणों की ?

जहाँ प्यास तड़पन मालिक की
सच्चा प्यार जगेगा एक दिन।
प्रगट बनेंगे पास उसीके।
कमी पूर्त्ति पर निर्भर ईश्वर।
सच्ची कमी जहाँ भी होती
पूर्त्ति स्वयं करता है सत्वर ॥

गालो तुम प्रह्लाद सरीखे।
विरह प्रेम लेकर राधा का।
गुण गण गाओ बना वाल्मीकि
भजन करो तुम तुकाराम सा
क्या चैतन्य किया था कीर्त्तन
विट्ठल नाच करो, दिखला दो।
चुप चुप रोना मीरा से तुम

विरह बावले सीख बनो जी ।
अभी इसी क्षण दरशन होगा ।

२ ज्योति सदा ही पास तिहारे ।

सतत धर्म पर डटे रहो तुम ।
स्खलितनीति से करो न कुछ भी ।।
निर्भय, सीधे, रहो रात दिन,
साहस, सत्य बना कर भूषण ।
करो घोषणा विजय धर्म की ।

आगे बढ़ो शिखर सत्ता की
निहित ज्योति उर बुला रही है ।
चरणों से मन को वांधो रे
अहंकार अरि दूर भगा दो ।
उर में तुम भ्रातृत्व भरो रे
करो प्रेम सब सहचारी से ।
जीवन पूर्ण बनेगा तेरा ।

रोको दुर्दम इन्द्रियगण को ।
कातर करो पुकार उसे तू
ईश्वर में विश्वास तुम्हारा

कभी न डगमग, अटल सदा हो।
सत्य, साधना, देन उसी की
नम्र बनो निशि दिन अपनालो।
पाओगे अमरत्व मधुर फल।

## ३ जीवन के ये पाठ तिहारे।

उठो सुबह सह पूषा के तुम।
गाओ गुण गोविन्द हरे जय
राधा-रमण गोपाल विहारी
जय जय रुक्मिणीभर्त्ता जय जय।
ज्यों ज्यों गाओ चुप मन मानो
प्रियतम तेरे पास खड़े ही।

नित स्वाध्याय करो गीता की
रामायण हो सहचर तेरा
सुनो भागवत ध्यान लगा कर
पढ़ो सहस्रों नाम प्रभो के।
आज्ञा करो पिता, माता की
कहो सत्य हो कष्ट न क्यों कर ?
मधुर-वचन मित भाषी हो तुम।

दिव्य-ज्योति हो आज प्रखर तर
धर्म करो ! बन बन कर तत्पर
अभी इसी क्षण तुम पालोगे
दरशन उस मालिक का सत्वर ।

## ४ अच्छा करो बनो अच्छे तुम ।

निरासक्त सब करो कर्म तुम
पाओगे अमरत्व धरा पर
वही प्रभो गुण-सागर पावन
जब जायेगा हृत्तल में भर
मतलब तेरे सभी मिटेंगे ।
सेवा - अर्चन सुखद बनेगा
सदा भलाई सांस तिहारी ।
यह आनन्द अनोखा सबसे ।

विस्तृत बनो ! उदार हृदय हो
सच्ची सेवा को अपना लो ।
क्षण क्षण हो आदर्श चरण पर
जीवन का वलिदान तुम्हारा ।
तब समझोगे क्या सेवा है ।

सेवा तुझे बना दे जग में
कार्यशील योगी ज्ञानी-वर।
मिले तुझे आनन्द अखिल का।

## ५ जैसा चाहो करनी कर लो।

सभी शक्तिओं का संस्कृति में
कारण कर्म बना युग युग से।
वही संतुलन करते रहता
बाहर भीतर बीच सदा से।
उल्लंघन उसके नियमों का
नहीं दृश्य कुछ कर सकता है।

फल कारण में छिपा हुआ है
फल पर कारण रहता निर्भर।
जैसा कारण हो जाता फल।
चलती आई धरा सदा से
इसी नियम का लीख पकड़ कर।
नहीं तर्क से पर पकड़ाता
नियम अकाट्य सदा से रहकर।

जो कुछ भी तुम कर पाओगे
होना ही प्रतिघात वदा है ।
जो परहित कुछ कर पाओ तुम
सच्चा अपना हित जानो नर ।
तेरे सिवा, तेरी आत्मा के
कहो कहां क्या वस्तु धरा पर ?
गाता आया 'वेद' सदा से
उपनिषदों की गीत पुरानी ।
यही धर्म का कार्य करेगा
नियत रूप प्रतिघात सदा ही ।
जो लायेगा सुखद शान्ति को ।

६ उठो ! जागो रे भाई ।

महिमा अकथ विनय की जानो ।
सच्चे पायें भक्त इसे गह ।

नहीं सूस्त यह समझ बनो तुम ।
कर देगा सब कुछ परमेश्वर ।
जो खुद करता यत्न उसीको
देता ढाढ़स ईश सदा से ।

जो कुछ, जितना भी बन पाये
करके छोड़ो बाद उसी पर।

भक्तों की तुम सेवा कर लो
आओ मिल मिल बातें कर लो।
कीर्त्तन कर लो गायन कर लो
भक्ति बढ़ेगी उर में तेरे।
कृपा प्रभो की उतर पड़ेगी
आलिंगन करने को तुमको।

## ७ आज अहिंसक बन जा प्यारे !

दर्शन प्रभु का ध्येय तुम्हारा
इसे न भूलो कभी कहीं भी,
करुण कृपा को तरस उसी की
गाते जा तू गीत उसी के।
प्यास उसी की, खोज उसी का
ले जायेगा पास उसी के।

आज अहिंसक बन जा प्यारे !
सच्ची कहले, भक्ति उसी में।

करो सभी कुछ हेतु उसी के ॥
भूल भुला कर कष्ट यातना
करते जा तू सेवा उसकी ॥
विरह रागिणी से झंकृत हो
हृत्तल के सब तार तिहारे ।
दमन करो सब इन्द्रिय मन को
उन्हें लगा दो जिधर प्रभो हैं
व्याकुल मिलने को रोता जा
आयेंगे निश्चय प्रभु तेरे ।

मन में नित आलोच यही तू
मालिक तुम में भरा हुआ है
नयनों का वह नयन देखता
कान बना सुनता श्रवणों का
फिर बदलेगा जीवन तेरा
नूतन दृष्टिकोण तुम लेकर
बढ़ जाओ आनन्द सदन में ।

८ करुणा, दया भरे जीवन में ।

शास्त्रों का सारांश गहो तुम
मधुमक्खी ज्यों मधु कुसुमों से

झूठी सारी छोड़ो आशा
काम, वासना से मुंह मोड़ो
चलो करें विश्राम चरण में।

निहित ईश सब वस्तु जन्तु में
करो भावना, लखते जाओ।
छोटों पर बन करुण आर्द्र नित
नम्र बड़ों को बन दिखलाओ।
धन तेरा वैराग्य सजग हो
शीतल हो मन आत्म-भवन में
अमिय श्रोत में डुबकी लो तुम
जो मन शान्त सदा बन जाये
होता यही भोग तजने से
यही ज्ञान की प्रेम सगाई।

९ सच्चा प्रेम करो तू भाई।

यही द्वार है सत्य भवन का
वहीं देश प्रेमतम का तेरे
जहां शान्ति आनन्द सघन है।
इसे प्राण संसृति का जानो

प्रेरक था यह तुकाराम का
मीरा इसे सदा अपनाई
यह चैतन्य-चेतना बनकर
लिया विभोर वना अंगड़ाई।

अतः

सच्चा प्रेम करो तू भाई।
शुद्ध प्रेम अनमोल जगत में
धीरे धीरे चलो बढ़ाये
दुर्गुण तेरे दूर हटेंगे
ईर्ष्या, डाह, घमंड हटेगा।
मन को पावन प्रेम वनाता।

झूठे विश्वासों को छोड़ो
कायरता कट्टरता छोड़ो
झूठे मन के गगन-कुसुम से
अब अपनी अठखेली छोड़ो
रहो प्रेम में।

जकड़ गहो उस भव्य प्राण को
श्रद्धा जिस में हो दिन दूनी

तीव्र पिपासा दिव्य चरण की
तुमको परमानन्द दिखाये।

## १० समता से तू करो सगाई।

सब को सदा एकसा लखकर!
छोड़ो झूठा डींग हांकना।
सीखो भी तो पण्डित होना।
छो अटूट श्रद्धा मानस को
प्रभु चरणों में।
प्रभु भजनों में
भरा हुआ प्रभु को ही लख कर
इधर उधर तू डूब मगन में।

विपदों से घबड़ाना छोड़ो
नहीं धैर्य क्यों सहने की है?
मालिक के मन्दिर में मन को
ले जाकर बन सिंह गरज तू।
तोड़ो धागे इच्छाओं की
दैवी संपति को अपनाओ
क्षमा, शान्ति सहचरी बनाओ

निश्चय तेरे हाथ खिलेगा
परमानन्द बना फल प्यारा।

११ क्यों उदार नहिं बन पाओ तुम ?

भक्त बनो सेवा का निशि दिन
साहस, जोश भरे हृत्तल में
सेवा के अवसर को पाकर।
प्रतिपल प्रभु चरणों की स्मृतियां
जीवन को उद्भासित कर दें।

गढ़ो चरित्र, करो समुचित तू
सहृदय, नम्र, उदार प्रणय-युत
सहना अपना धर्म बना लो।
अपने बिल से बाहर आकर
जीवन बाहर का अपनाओ।
नम्र, मधुर हों वचन तिहारे
गन्दे ख्यालों को तरसाओ।

आदर्शों, विश्वासों, पर निज
जकड़ जोर से वसुधा सारी

तुझे डराये क्यों न गरज कर।
साहस से तुम बढ़ते जाओ
जहां दिव्य जीवन का पथ हो।
एक तुम्हारा हो गुरु पावन
निश्चय परमान्द मिलेगा।

१२ सब से प्रेम करो रे भाई।

पावन बनो! करो सेवा तुम
सब में अपने आत्म-सखे की।
वश में तेरे हों इन्द्रिय-गण
अपने ऊपर ही भरसा हो।
अविरत चाहो पा लेने की
करुणा प्रभु की, प्रणय दृष्टि को।

नर, नारी को एक समझ लो।
आ जाओ तुम, संगति में जब,
नारी की, मन मन दुहराओ
'प्रेम-सघन हे देव बचाओ'
आत्मा तेरी हो नारी का

२

वदन मनोरम तुझे दीखता।
लींग-ज्ञान फिर दूर हटेगा।
उनमें प्रभु को पाओगे तुम॥

मधुर मनोहर कृष्ण कन्हाई।
करता क्रीड़ा सब हाथों से
सब आंखों से देख रहा है
सब के कानों से सुनता है
करता जा तू अनुभव भाई॥
राधा की सुर से तो गाले
ले गोपी की प्यास नयन में
आयेगा वह कृष्ण कन्हाई
अमर-सखा वह, भूल न भाई
परमानन्द भगा आयेगा।

१३ सब में अपने को तो देखो।

---

है कुछ प्यारा धन दौलत से,
सुत, पत्नी से भी प्यारा कुछ
जीवन से भी प्यारा तेरा
आत्मा, अव्यय अन्तस्तल में।

अनुकम्पा तू दया किये जा।
पावन मधुर प्रणय युत बनकर।
सहनशील मृदु तू विनम्र बन
दीनों से निज प्रीति निभाकर
उन में रहो, उन्हीं की सेवा
करके उनका जी बहलाओ।
अपनी सादी रहे जिन्दगी
सब में प्रभु को लखते जाओ।
सब को एक समान समझ कर
अन्तर, दुविधा दूर भगाओ।

काहे को कटु बोल रहे तुम?
ठगते भोलों को हो क्यों कर?
गप्प, सप्प में शक्ति, पराक्रम
क्यों नाहक तुम लगा रहे हो?
छोड़ो संग सभी का भाई?

१४ सेवा, त्याग, प्रेम तेरा हो।

अच्छे, बुरे न कर्म कहो तुम।
व्यथा वदन के किसी अंश में

झटपट देख करो मालिस तू
मृदुल करों से, धीरे धीरे
उस पीड़ित में अपने प्रभु को
मूर्त्तिमान तुम लखते जाओ।
नाम भजन भी करते जाओ।
पथ प्रान्तर में रक्त-श्रवित जन
की पट्टी निज वस्त्र बनाओ।
यात्रा-बन्धु कुलीजन से तुम
पैसे को न जलील मचाओ।
बनो उदार, हृदय तू खोलो।
कुछ पैसे जेबी में भरकर
दीन, दुखी को दे हरषाओ।

हृत्तल ज्यों ही शुद्ध बनेगा
लग जायेगा मन मालिक में
प्रेम समर्पण अर्चन से फिर
वहीं डूब रस चखा करेगा।

१५ दाता! दो दिल खोल सदा तू।

पाप हटेंगे दान पुण्य से।

कहते जेसस इसे सुना कर
'दान छिपाते दोष अनेकों।'
यही घोषणा गीता में भी
'यज्ञो दानं तपश्चैव, पावतानि मनीषिणाम्।'

खुल कर दो उद्गार भरे तुम
मानव की हरने को पीड़ा
होगी प्रकृति दिव्य तिहारी।
जहां कहीं भी दिन दुखी हों
वहीं बहा दो धन पानी सा।
देने से ही तुम पाओगे
जो कुछ भी ऐश्वर्य जगत में।
पीछे पीछे वित्त चलेगा।
यह अकाट्य नियम प्रकृति का
देते जा तू दाता इससे॥

## १६ खिलो, प्रसन्न रहो तू हरदम।

सुखी प्रसन्न रहा कर भाई
दूर हटा कर दर्द, उदासी।
संक्रामक यह बड़ी विमारी।

भजन, प्रार्थना, टहल बूल कर
करो भावना, मोद भरो मन
दूर हटा दो, दर्द, उदासी।

औरों के कल्याण-रूप तुम
बन कर जीओ, साधक मेरे!
करो भावना चिदानन्द की
और न मन कुछ लखने पाये।
मन के बिखरे किरणों को तुम
लो समेट, अवधान बढ़ाओ।
अप्रिय वस्तु भाव में अपना
लगा लगा मन संयम कर लो।
दूर हटेगी दुर्बलता सब।
सबल बनेगा मानस तेरा।

१७ स्थिति अनुकूल स्वयं को कर लो।

---

सेवा करना कभी न साधक
अप्रिय, दुखकर तुझे ज्ञात हो।
सेवा में निज हर्ष समझ लो।
खोजो अवसर सेवा का तुम।
सेवा ही पूजा ईश्वर की।

प्रेम भरा, सामाजिक तेरा
कोमल नित दिन का जीवन हो।
सहानुभूति, संयम, करुणा से
तू उदार सबसे मिलता जा।
जैसे औरों की रूचियाँ हो
वैसा अपने को करलो तुम।
अपमानों से, कटु वचनों से
भूल न समता अपनी साधक।
दुख, सुख में हो तेरा मानस
निश्चल एक समान सदा ही।

ज्योति, ज्ञान के धारण लायक
कर्म योग मानस करता है।
हृत्तल को विस्तीर्ण बना कर,
सभी दिवारें तोड़ गिराता,
प्रभु मूरति अनुभव के पथ में।
चित्त शुद्धि के हेतु साधना
कर्मयोग सबसे श्रेयस्कर।
करते जा अविरत सेवा तू।

## १८ धर्ममार्ग पर तत्पर बन जा।

पुण्य कर्म का फल सुख होता
पाप सदा दुख ही है देता।
होता निश्चय फल कर्मों का।
धर्म बना वह आश्रय जिसमें
जाकर मिलता है पद प्रभु का।
सब कुछ धर्म स्वयं है देता।

कर्म, वचन, मन से प्राणी को
नहीं कभी आघात करो तुम।
बनो कृपालु, सदा दानी तुम।
बने उदार भावना तेरी।
भक्ति सत्य में दृढ़तर हो नित।
घृणा, क्रोध हो दूर हृदय से।

गुरुजन की तुम पूजा कर लो।
आदर, भक्ति भरे भावों से।
श्रद्धा, सच्चाई से कर लो
अर्चन, पूजन प्रभु मूरति की।

दुष्टों पर भी मृदु बनता जा ।
होगी कीर्त्ति अटल वसुधा में ।

## १६ गुणगण करो विकास हृदय में ।

गुणगण करो विकास हृदय में ।
सभी आदतें अच्छी सीखो ।
करो भलाई ! ध्यान करो नित ।
प्रभु चरणों में रहना सीखो ।
दुर्गुण, बुरे विचार तिहारे,
नहीं रहेंगे, कमजोरी कुछ ।

नहीं वासना घुलती हो उर ।
सबसे प्रेम भरा मिलता जा ।
सबसे मिलो, प्रेम कर लो तुम ।
घुलमिल जाना, स्वार्थहीन बन
करते जाना सेवा सब की,
आत्मा को ही देख सबों में
बन जायेगा सबका प्रिय तू ।

नाम, रूप की दुनियां भूलो ।
पल पल सब चीजों में जग के

अपने हरि की करो भावना ।
परम शान्ति अमरत्व मिलेगा
परमानन्द मिलेगा निशि दिन ।

## २० आदत अच्छी बने तिहारी ।

अन्तराल में तेरे उर के
अगणित अनुभव भरे पड़े हैं
स्मृतियां प्रगट नहीं हैं अब, पर
हो सकती हैं प्रगट कभी भी ।
उन्हें बदल कर नूतन भर लो
रूचियां, आदत, ख्याल, ध्येय तुम ।

हों विचार गम्भीर तिहारे ।
मनन करो, सत्संग करो तुम ।
स्वार्थहीन सेवा तुम कर लो ।
साधन चार तेरे विकसित हों ।

नहीं किसी की, तुच्छ समझ कर
अवहेला तू करो घृणा से
रोको अपने इन्द्रियगण को
सदा प्रसन्न, न मुड़ कर देखो ।

काम, क्रोध अपना सब छोड़ो ।
दूर हटा दो अहंकार को ।
अपने अन्दर लखना सीखो ।
तुमको सत्यानन्द मिलेगा ।

२१ विकसित करलो धैर्य-शक्ति तुम ।

सायंकाल सूर्य किरणों को
जैसे जाता क्षितिज पार ले,
मानस के बिखरे किरणों को
वैसे लीन करो प्रभु पद में ।

नहीं करो मन को उच्छृङ्खल ।
प्रेम, नम्रता करुण कृपा हो
बुद्ध समान प्रबुद्ध हृदय में ।
शुश्रूषा पीड़ित की कर लो ।
तुम हतास में भरो सान्त्वना ।
जीवन तेरा दिव्य बनेगा ।

विकसित करलो धैर्य शक्ति तुम ।
महत चेतना दिव्यात्मा की

लेने को नित हृदय खुला हो ।
मन हो अर्पित प्रभु चरणों में
शान्ति, ज्योति, बल, ज्ञान, दया तुम
पाने को प्रभु से विनती कर ।
निश्चय सभी मिलेंगे तुमको ।
होगा परमानन्द सदन में ।

२२ नाप तौल कर थोड़ा बोलो ।

करो कुशलता से मन निग्रह ।
सदा भावना निर्मल तर हो ।
मधुर, सत्य, मृदु वचन बोल कर
तू मितभाषी नित बनता जा ।

नम्र बनो, सबको मन ही मन
प्रणति करो अपनी जागृति को ।
सोचो नाथ साथ हैं तेरे ।
अहंकार, पाखंड तजो तुम ।
कर्म, वचन, मन से न किसी को
कभी करो अभिघात कहीं पर ।
अच्छे काम कृपा के कर तू ।
परम शान्ति आनन्द मिलेगा ।

रोकर विनती सच्चे दिल से
करके मालिक को उर में ला।
सीधा-साधा नम्र रहो तुम
रहो नीति पर सन्तोषी बन
आत्मा का आनन्द पियेजा।

२३ जीवन का यह दीप अनोखा।

भूख शक्ति की, लोभ वस्तु का
स्वार्थ, वासना, भोग पिपासा
तुझे खींच कर प्रभु चरणों से
लगा रहे हैं जग जीवन में।
अपनी खोई दिव्य प्रभा तुम
पा सकते हो प्रेम भक्ति से।
प्रकृति पाशविक बदल भक्ति ही
तुझे उठा कर दिव्य करेगी।

सच्ची भक्ति बढ़े जीवन में
लिये चलेगी प्रभु चरणों में
इसी जन्म में समझ सकोगे
कितना आत्मज्ञान अनोखा

दिव्य ज्योति की आभा प्रतिदिन
बने प्रखरतर हृत्तल में तब।

२४ कर स्वीकार दोष अपने तू।

दिव्य ज्योति की प्रभा निराली।
निश्चल उर में करले साधक।
सबको आदर करते जा तू।
सबको एक समान निरख लो।
सभी जीव में देखो प्रभु को।
एक निष्ठ हो तीव्र तिहारी
भक्ति अटल प्रभु के चरणों में।

तुच्छ बात से खीझ न जाओ।
दोष तिहारे दिखलाये यदि
कोई, करो स्वाकार उसे तू।
उसका बनो कृतज्ञ सदा तू।
करो प्रार्थना, लीला गाओ
अव्यय सुख आनन्द मिलेगा।

करो बुद्धि उपयोग, यही है
मूल्यवान सम्पत्ति तिहारी।

सब कर्मों में बुद्धि लगा दो
तभी सफलता तुझे मिलेगी।

२५ अहंकार अभिमान मिटा दो।

बादल काले सूर्य छिपाते
जैसे, वैसे अहंकार तम
ज्ञान-सूर्य को छिपा रहा है।

ध्यान प्रवाह बनाये रख लो।
ओछा निज अभिमान भुला दो।
सच्चा प्रेम बढ़ाते जाओ।
प्रभु चरणों में कर्मों का फल
करते जाओ अर्पण नित दिन।
करुण कृपा को करो प्रार्थना
पीओगे अमरत्व अमिय तू।

वस्तुवाद, अज्ञान निंद से
उठो वीर, अब तो जग जाओ।
स्वार्थहीन सेवा अर्चन तू
अब तो जीवन में अपनाओ।

सबको भाई सरीखा समझो
परम शान्ति उपभोग करोगे ।

२६ ठीक समझना खुद को छोड़ो ।

बातें छोटी कभी न तुमको
साधक चंचल करने पायें ।
हो स्वभाव मृदु कोमल तेरा
सब से मिल जुल कर रहने का ।
अपना दोष करो स्वीकृत सब
दूर हटा दो उन्हें नम्र तुम ।
तभी ध्यान, अध्यात्म बढ़ेगा ।

अपने अन्दर घुस कर देखो ।
दूर दोष हो करो यत्न तुम ।
सच्ची यही साधना भाई ।
करना होगा एक एक कर
कमजोरी सब दूर तुम्हें ही ।
बुरी आदतें पिछली सारी
एक एक कर तजना होगा ।

खुद को ठीक समझ कर जिद्दी
बनने की आदत तुम छोड़ो।

जप कीर्त्तन स्वाध्याय ध्यान नित
नियम बना कर करते जाओ।
ब्रह्मचर्य हो, मौन रहो तुम।
परम धाम बढ़ कर जाओगे।

२७ क्रोध प्रेम से दमन करो तुम।

क्षत-विक्षत कर देह सदन को
क्रोध छोड़ता छाप अमिट है।
होता सूक्ष्म वदन दूषित है।
प्रबल वेग का क्रोध बनाता
व्याधित सूक्ष्म शरीर तुम्हारा।
नहीं जानते ये दुर्गुण क्या ?

क्रोध कभी करना तुम छोड़ो।
क्षमा, प्रेम, करुणा, विवेक से
सहानुभूति से इसे दमन कर।

मन करके ईश्वर को अर्पित
करो काम फिर हाथों से तुम ।
दोनों कर पाओगे क्रम से
एक साथ अभ्यास करो तुम ।
स्वतः कर्म शारीरिक होंगे ।
रहा करेगा मन प्रभु पद में ।
रह कर फिर संसार बीच ही
आत्मज्ञान तुम पा जाओगे ।

२८ बीस नियम आध्यात्मिक पालो ।

नहीं बैठ कर बातें करना
आध्यात्मिक जीवन को समझो ।
नहीं भावना भर यह जीवन ।
रहना होता है आत्मा में ।
अतिन्द्रिय आनन्द जहाँ पर ।

सत्य, धर्म का मार्ग पकड़ लो ।
बीस नियम को चिपक गहो तुम ।
ध्यान बराबर करते जाओ ।

धीर बनो। अन्दर को देखो
स्वार्थहीन कुछ सेवा कर लो।
रहो विरक्त। प्रेम सबसे हो।
अमर तुम्हीं तब बन पाओगे।

२६ सीधा सादा रहते जाओ।

सीधा सादा रहते जाओ।
हों विचार उत्कर्ष तिहारे।
धारा रहे ईश्वर की मन में।
सत्य कहो। सबको प्रिय समझो।
सब में अपने को ही देखो।
निश्छल हों व्यवहार तुम्हारे।
सफल बनोगे तुम जीवन में।

किसी बात की चिन्ता छोड़ो।
सदा प्रसन्न रहो।
करो बुद्धि उपयोग यत्न से।
सदा संतुलित मन को रख लो।
उसे मोड़ दो प्रभु चरणों में।
उनके गुण गण गाते जाओ।

उनके दर्शन को तरसो तुम।
दिल से सच्चा बनो सदा ही।
करुणा प्रभु की तुम्हें मिलेगी।

निश्चय दृढ़ हो। चाह अटल हो।
साधन सभी संत बनने के
तुम ही में तो, उन्हें बढ़ाओ,
ज्योति प्रखर उर की भड़काओ।
खटो। कदम आगे घसकाओ।
ज्योति ज्ञानमय तुम बन जाओ।

३० सादा रहकर ऊँचा सोचो।

मन्त्र शक्ति में, वेदों में हो
श्रद्धा साधक निश्चल तेरी।
नियमित हो जप, ध्यान तुम्हारा।
खाना खाओ सात्विक, फिर भी
नहीं अजीर्ण कभी होने दो।
प्रकृति के नियमों को मानो।
खूब करो व्यायाम बदन का।
नियमित कर्म समय पर कर लो।

सादा रह कर ऊँचा सोचो,
इसी जन्म में ईश मिलेंगे।

दिव्य चेतना के उमंग में
डूब डूब तुम गाने पाओ।
छटा ईश की गहते जाओ॥

## ३१ ठीक समय से रहना सीखो।

तुम ही तो मालिक दुनियां के।
बंधे रहे हो किससे कह दो?
चिन्ता, शोक, तजो भय सारे।
अब विश्राम शान्ति से कर लो।

आत्मा का अर्चन अविरत हो।
ठीक समय से रहना सीखो।
करो चरित्र विमल तर अपना।
सद्गुण विकसित होने पायें
नीति निपुण उपकार किये जा
गुरु चरणों में भक्ति अमल हो।
मन को तू एकाग्र किये जा।

अहंकार, भय, क्रोध हटा दो
नहीं स्वार्थ अभिमान करो तुम
होगा चित्त विमल तर तेरा।
दिव्य भावना के प्रवाह में
बह कर तुम आनन्द गहोगे।
राग, संग जब विषयों से सब
छूटेगा, प्रभु पद पाओगे।

३२ जीवन है बहुमूल्य तुम्हारा।

---

नहीं भलाई कुल, शिक्षा में।
धवल चरित्र भलाई का जड़।
बिगड़ी बात चरित्र गया तो।
खिले चरित्र जभी होती है
आध्यात्मिक उर चाह घनेरी।

जीवन है बहुमूल्य तुम्हारा।
गीता के आदर्श समझ लो
फल की चाह छोड़ कुछ कर लो।
हाथों में नारायण के निज

तुम निमित्त हो, इसे समझ लो ।
शीघ्र बनोगे योगी तुम भी ।

निष्ठा प्रभु में, चेष्टा कर से
उस बहुरूपिया जैसा कर ले
चेष्टा-नारी निष्ठा-नर जो ।
एक साथ दो काम करोगे ।
एक बनोगे प्रभु से मिल कर ।

३३ आध्यात्मिक सम्पत्ति खरीदो ।

शून्य अनेकों बिना काम के
जब तक अङ्क नहीं हो पीछे ।
शून्य सभी सम्पत्ति धरा के
नहीं प्यास यदि प्रभुचरणों की
नहीं मिला अध्यात्म रत्न यदि ।
अतः
सीखो रहना निज आत्मा में ।
जग जीवन में आत्मा ला दो
"पहले देश पिया के जा तू
फ़िर सम्पत्ति मिलेगी सारी ।" (जेसस)

जैसे टेमी लालटेम में
दिव्य ज्योति को वत्ती उर में
तेरे जलती बहुत काल से।
दिल की गहराई में उतरो।
दिव्य ज्योति पर ध्यान लगा कर
ईश प्रभा में तुम मिल जाओ।

३४ समझो धर्म किसे कहते हैं।

नहीं विना कारण के कुछ भी
हो सकती है घटना जग में।
कारण कार्य कराता सब कुछ।
बड़ी अनोखी नीति वनी यह।
कहते कृष्ण स्वयं गीता में
'गहना कर्मणो गतिः।'
बड़ी छीछली रीति कर्म की।
सभी शक्तियां काया मन की
इसके आगे माथ झुकातीं।
धर्मी धर्म एक कर जानो।

अपनी आदत, ध्येय बदल कर
नूतन सृष्टि, चरित्र बना लो।
अटल धर्म पर, तुम विवेक से
सच्चा ज्ञानी संत बनोगे।

आत्म ज्ञान पाने पर तुम भी
अपना असल स्वरूप गहोगे।
धर्मी से जब एक बनोगे
कारण कर्म छुटेगा तुम से।
वश में बना स्वभाव तुम्हारा।

३५ श्रद्धा एक गुरु में दृढ़ हो।

क्षमा करो। बकवाद तजो अब।
शास्त्र पुराण पढ़ो श्रद्धा से।
सहज, सरल, सात्विक सम रहकर
हानि लाभ, सुख दुख को सह लो।
नहीं कष्ट दो किसी जीव को।

धैर्य धरो, कर यत्न बराबर
दृढ़ निश्चय कर, आगे बढ़ जा।

एक योग, पथ, ध्यान तथा गुरु
सफल साधना के लक्षण हैं।

कीर्त्तन, भजन, विचार भ्रमण से
करके या विपरीत भावना
दूर हटा दो दुख, चिन्ता को।
सब हालत में मस्त रहो तुम
मस्ती चारों ओर बिखेरो।

३६ अर्चन करले गुरु-चरणों की।

इच्छायें अपनी सब छोड़ो!
प्यास बढ़ाओ प्रभुचरणों की।
लगे रहो सेवा में सबकी।
दिव्य दृष्टि होगी तब तेरी।

माता, पिता, अतिथि औ गुरु की
करो अर्चना देख समझ कर
उनसे मानव-बुद्धि हटा दो।
उनका आदर समुचित कर लो।
नम्र करो सेवा उनकी तुम।

नहीं भाग्य के भरसे बैठो।
आदत को अपनी तो बदलो।
सदा धर्म पर चलना सीखो।
लोभ हटा दो। चिन्ता छोड़ो।
आडम्बर की करो तिलांजलि।
भक्ति बढ़ेगी प्रभुचरणों में
तुमको दिव्य प्रकाश मिलेगा।

३७ संगति संतों की करता जा।

दिल के सच्चे, दौड़ न वन्दे
ख्याति, सुयश के पीछे पीछे।
ख्याति सुयश बस केवल धोखे।
एक तरंग पवन का नभ में।
माया में है किसे ख्याति चिर ?
नश्वर छोटे चीजों का तज
करो विचार सदा ईश्वर का।

भीतर भाव भरो ईश्वर का
चुप चुप सेवा करो बराबर।
नहीं ग्लानि इसमें मन लाओ।

खोज करो अवसर सेवा का।
नहीं एक भी मौका खोओ।
सच्ची सेवा करने का तुम।
अपना मौका आप बनाओ।

नियमित जप स्वाध्याय तुम्हारा
ध्यान, भजन से चाहें रोको।
संतों से सम्पर्क बढ़ाओ
बढ़ कर परमानन्द गहोगे।

३८ संतों के उपदेश सुनो तुम।

दो खरहों के पीछे जाना
हो जाता जैसे निष्फल है।
दो भावों को गहने वाला
हो जाता वैसे निष्फल है।

दिव्य विचार एक हो मन में।
जकड़ो जैसे वह बन पाये।
साहस, बल वा तीव्र धारणा

लेकर उसे खदेड़ो हरदम।
निश्चय तुमको सिद्धि मिलेगी।

नहीं बनो उद्विग्न प्रभो तुम।
अनसूनी कर आग्रह मन का।
संत वचन पर तू चलता जा।
संतों की है याद बदलती
संसारी लोगों के मन को।
नूतन दे उत्साह अनोखा
ले चलती है प्रभु चरणों में।

## ३६ प्रेम नाम ईश्वर का भाई।

सत्य ईश है। प्रेम ईश है।
सच बोलो। उर प्रणय भरो तुम।
उसे शीघ्र ही समझ सकोगे।
साधु, भक्त की संगति कर लो।
देगी विरति यही श्रद्धा मन
शांत बनेगा शोकहीन बन।
राह दूसरी नहीं और है।

ढूंढ़ निकालो संतजनों क ।
ये सर्वत्र भरे रहते हैं ।
सच्ची लगन, चाह हो तुमको ।
स्वागत प्रेम भरा करने को,
तुम्हें ; सदा वे प्रस्तुत रहते ।

साधु संग से मानस तेरा
भर जायेगा प्रभु गुण गण से
जैसे चीनी भरता जल में ।
दिव्य चेतना तभी, तभी तो
रह सकती है सतत हृदय में ।
मिल जायेगा आत्मज्ञान फिर
पलक झांपने के अन्दर ही ।

४० सभी शक्तियां राम नाम में ।

राम नाम वेचूक दवाई
डँसा सर्प संसार जिसे हो ।
राम नाम वह अमृत भाई
देता शान्ति अमर पद सबको ।

नाम भजन जो करते रहते
यम भी डरता उनके डर से।
नाम भजन करता जा हरदम।
निर्भय जग में रह पाओगे।

पथ-दर्शक हों ईश्वर तेरे
सब कामों में, वही करें नित
दीप्यमान पथ, जिससे पाओ
ध्येय ज्ञान आत्मा का तुम भी।
रह पाओ तुम डूब डूब कर
परमानन्द, समृद्धि, शान्ति में।

४१ हो सहचर कीर्त्तन ही तेरा।

मन, प्राणों का भोजन कीर्त्तन।
दिव्य दवा कीर्त्तन कहलाता।
थके स्नायु को यह बल देता।
यह स्वर्गीय अमिय रस भू पर।
कर संकीर्त्तन उषाकाल में
अहो रात्रि रसमय करता जा।

त्याग, समर्पण होगा जितना
होगी भक्ति प्रबल उतनी ही।
निहित वासना तेरे मन में
नहीं भक्ति में बढ़ पाते हो।
अहंकार, इच्छायें तुमको
नहीं समर्पण करने देतीं।
रख कर भार सभी चरणों में
साधक तू अलमस्त बने जा।

४२ गुण गण गाता जा मालिक का।

तन, मन से तू, दिल से साधक
अर्चन प्रभु की नित करता जा।
उनकी लीलायें गाता जा।
उनके नामों को रटता जा।
होंगे दूर सभी दुख तेरे।
निर्मल होगा हृत्तल तेरा।
प्रगट सामने मालिक होंगे।
सदा उपस्थिति भान करोगे।

करो प्रार्थना प्रभु चरणों में
दे दें ज्योति तुम्हें पावन वे।
उनकी करुणा को ही तरसो।
उनके विरहानल में झुलसो।
चाह करो उनसे मिलने की।
दिव्य प्रेम में मन पिघला दो।
भक्ति वह्नि में देह जला दो।
पीओ प्रेम-सुधा जी भर के
मतवाला पी पी बन जाओ।
अमर हृदय आनन्द खिलेगा।

४३ भक्ति बढ़ाओ।

कर्म, वचन, मन संयम कर लो।
सत्य कहो। गम्भीर बनो तुम।
इन्द्रियगण को वश में लाओ।
गाओ, सुनो, मनन मन कर लो
लीला, गुण गण विश्वम्भर के।

एक निष्ठ हो भक्ति चरण में।
मन पूरा उन ही को दे दो।

जहां कहीं भी स्वार्थ चाह हो
दूर दूर से उसको छोड़ो।

गाना सीखो हरिगुण मिल कर।
भक्तों से तुम भाव बढ़ाओ।
चर्चा कर लो मिल कर प्रभु की
चर्चा में खुद को खो जाओ।
तुमको भाव-समाधि मिलेगी।

४४ विमल प्रेम से प्रभु को जानो।

परमात्मा शंकर जगत्राता।
व्यापक, अन्तर्यामी, ज्ञाता।
शक्ति-सिंधु वह अमर कहाता।
जन्म-मरण के चक्र न आता॥

सच्ची खोज तुम्हें यदि उसकी।
आयेगा क्षण भर में वह भी।
करो वराबर याद उसी को।
नाम सहारा उसका तेरा।
उसके गुण गण गाते जाओ।

अन्तर तर में उसे जगाओ।
सीखो सेवा, प्रेम भक्त से
वह आत्मा प्रेरक उर तेरे
एक मात्र वह मालिक जग का।

रट पाओ तुम नाम उसी के
रह पाओ आनन्द मग्न बन
सदा सफलता होवे तुमको।

४५ दिल से विनती करते जाओ।

श्रद्धा हो गम्भीर ईश में
मर्म समझ लो धर्मशास्त्र का।
हो वैराग्य सहारा तेरा।
बातों में न बिताओ जीवन।
क्षण क्षण समय बीतता जाता
इन्हें लगा दो तू भजने में।

क्षमा, नम्रता, धैर्य सदा ही
सेवा भाव करो उर मुकुलित।
सच्चा बनो सबों से हरदम

नाथ तिहारे सदा साथ हैं।
जकड़ पड़ो उनके चरणों से
बेड़ा पार करेंगे तेरा।

भक्ति, शुद्धता, ज्ञान ज्योति उर
पाने को तुम करो प्रार्थना।
जैसी अभिरूचि विनती गाओ।
बन जाओ निश्छल शिशु-सा तुम।
अपने उर का फाटक खोलो।
जो चाहोगे सब पाओगे।

४६ अघटित बात घटाती विनती।

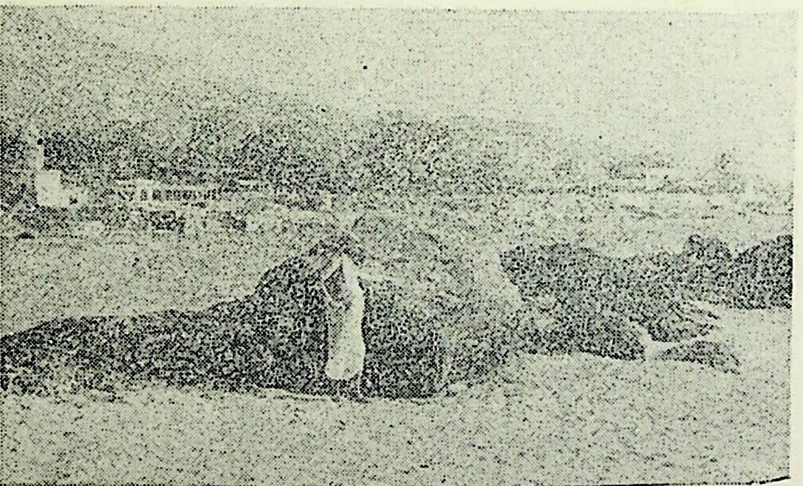
बड़ा असर विनती में भाई।
गुण गाते थे गान्धी इसकी।
अन्तर तर की विनती सच्ची
मालिक को है शीघ्र रिझाती।

दौड़ पड़े पैदल बनवारी
द्रुपदसुता का क्रन्दन सुन कर।
माफी मांग रहे थे माधव

हुई देर कुछ जब आने में
शिशु प्रह्लाद बचाने के हित।
कितनी करुणा, प्रणय ईश का।

नहीं प्रार्थना की महिमा में
तू साधक सन्देह करो मन।
होगी दुविधा, मोह पड़ोगे।
नहीं वहस अध्यात्म विषय में।
सीमित, नश्वर मति है तेरी।
अपना अब अज्ञान हटाओ।
विनती से ही शान्ति मिलेगी।

---



स्वामीजी



# शक्ति

१ प्यास चरण की व्याकुल कर दे।

विषय भोग की तृष्णा छोड़ो।
हो अटूट श्रद्धा सत्ता में।
अविरत चाह किये जा पद की,
मन परिधान विमल तर होगा।

मन वचनों से कभी न पीड़ा
तू होने दे किसी जन्तु को।
अच्छे काम कृपा के कर तू,
शोकों से निज पिण्ड छुड़ा कर,
शान्ति मौन में डुबकी लेकर,
बढ़कर परमानन्द गहेगा।

ब्रह्म-विचार, विवेक, ध्यान से
विक्षेपों को दूर हटा तू।
शक्ति लगे सब निशिदिन तेरी
सेवा अर्चन के कामों में।
चुपके चुपके तुम पाओगे
परमानन्द बसा घर तेरे।

## २ सिद्धान्तों पर डटे रहो तुम।

सत्य मार्ग अविरत अपनाओ।
काया वाचा मन से कर लो
यत्न इसे ही नित पाने का।
करुणा, साहस हों सहचारी।
आत्मसमर्पण हो बल तेरा
कहां शोक दुख फिर आयेगा ?

सिद्धान्तों पर डटे रहो तुम
नहीं तेरे आदर्श मलिन हों
फल की चाह छोड़ सारी नित
अपना तू कर्त्तव्य किये जा
मालिक होंगे साथ तिहारे

बनो विरत आसक्ति-हीन तुम
अपना सच्चा रूप जान कर
'काल' 'मृत्यु' को पार करोगे।

## ३ हों ज्वलन्त संकल्प तिहारे।

सदा प्रसन्न, हँसो कष्टों में
विधि जीवन की निश्छल तेरी।

थोड़ा खाओ, थोड़ा पीओ
थोड़ी ही निद्रा अपनाओ।
राग रंग भी थोड़ा कर लो।
बहुत प्रेम करने को साधक
प्रभु चरणों में भक्ति बढ़ाओ।

सदा उफनते मन के साधक
तू तरंग को शान्त बनाओ।
नहीं प्रलोभन से फिसलो तुम
जग से होशियारी से बचकर।
कुशल बनो।
जग में डूब रहे लोगों से
भाग चलो, चुपके से, हँस कर।

छोटे से छोटे कामों में
अपनी सारी शक्ति लगा दो।
श्रद्धा, दृढ़ता साथ तिहारे
हो करने में किसी काम के
हों ज्वलन्त संकल्प तिहारे।

## ४ सपथ करो तो दृढ़ बन जाओ ।

धन्धा अपना ठीक चलाओ ।
हो चरित्र हिम-धवल तुम्हारा ।
सब पर करुणा, स्नेह सबों से,
क्रोध जीत लो, ईर्ष्या छोड़ो ।
अपने को काबू में लाओ
जल्दी आत्मज्ञान मिलेगा ।

शरण तुम्हारा नाम ईश का ।
अपनी कमजोरी, दोषों को
नहीं बराबर मन में लाओ ।
चाह करो चरणों की दिल से
ज्ञान-भूमि में बढ़ते जाओ ।
जीवन तेरा दिव्य बनेगा ।

गुण गण, महिमा परमात्मा की,
जो अनन्त, सत्ता, प्रज्ञाधन
द्योतित करता सबका जीवन
बारबार तुम मन में लाओ ।
परम धाम तुम भी पाओगे ।

## ५ हतोत्साह मत होना साधक !

तुम स्वतन्त्र जो कुछ करने को ।
जैसे चाहो, कर्म सम्हालो
ठीक सोच कर, ठीक काम से
हो सकते हो, योगी, ज्ञानी ।
नहीं जीव असहाय आदमी ।
है स्वतन्त्र ईच्छा उसको ही ।

अतः दमन विपरीत परिस्थिति
करके आगे बढ़ते जाओ ।
साहस करो । निराश न होना ।
पास सफलता खुद आयेगी ।
नहीं लक्ष्य जग में ऐसा है
नहीं यत्न से जो पाओगे ।

अब उठ जाओ । आँखें खोलो ।
तुम धार्मिक, सात्विक बन जाओ ।
अच्छे काम, भजो तुम हरि गुण
संतों की संगति अपनाओ ।

हट जायेंगे दोष तिहारे।
ध्यान, विनय से लक्ष्य मिलेगा।

६ 'यो यच्छ्रद्धः स एव सः।'

'जो सोचोगे, वही बनोगे'
नीति अटल यह, मा प्रकृति की।
'सदा शुद्ध हूं' यदि सोचोगे
बन जाओगे निश्चय पावन।
सोच सोच कर 'मैं मानव हूँ'
बने रहोगे तुम मानव ही।
सोचो 'मैं ही ब्रह्म सनातन'
ब्रह्म बनोगे तुम ही साधक।

सद्गुण का आश्रय बन जाओ।
अच्छे काम बराबर कर लो।
दान, ध्यान, यम, मौन, प्रेम से
सुखी सबों को करते जाओ।
सेवा करो। क्रोध को रोको।
औरों के हित जीना सीखो।
तभी तुम्हें आनन्द मिलेगा।

## ७ अन्तरतर का बल अपनाओ ।

उच्छृङ्खल साधक! मानस को
मत होने दो। संयत कर लो
प्राणेन्द्रिय को।
सात्विक बुद्धि सहारा लेकर
मन को अपने वश में लाओ।

नहीं प्रतिज्ञा झटपट कर लो
किन्तु करो तो उसे निभाओ।
मिलनसार हो प्रकृति तेरी
प्रेम विकास करो हृत्तल में
हो साहस, उत्साह सदा ही।

अन्तरतर का बल अपनाओ
दिव्य चेतना लखते जाओ।
दिव्य स्रोत में डुबकी लेकर
परम हर्ष मणि को पा जाओ।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

## ८ अपनी प्रकृति वश में कर लो ।

जीवन है संघर्ष ध्येय हित ।
जीवन में जागृति हो दिन दिन ।
विजय करो मन इन्द्रियगण पर ।
ये ही शत्रु तिहारे साधक !

जीवन बद्ध नियम से कर लो ।
अंतरंग बाहर की प्रकृति
व्रत, नियमों से वश में कर लो ।
ध्यान जपादिक के बल लड़ के
दुर्गुण रिपु को दूर हटा दो ।

ऊपर के अध्यात्म सतह में
चलो बराबर आगे बढ़ते ।
आध्यात्मिक बल तथा शौर्य निज
इसी युद्ध में वीर दिखा दो ।

## ९ विश्व तुम्हारा शिक्षास्थल है ।

विश्व तुम्हारे पढ़ने का घर
धीर बनो । योगी बन जाओ ।

अवसर से निज लाभ उठाओ ।
बुरा नहीं कुछ यहाँ जगत में ।
ईच्छाशक्ति बढ़ेगी तेरी ।
ज्ञान, शान्ति, बल तुम पाओगे ।

खिलो साथ तुम फूलों के ही ।
पौधों से बढ़ हाथ मिलाओ ।
करो मित्रता आस पास के
कुत्ता, बिल्ली, गाय, लोग से
जो कुछ भी प्राणी प्रकृति के ।
होगा जीवन पूर्ण तुम्हारा !

अब भी तो तुम आँखें खोलो ।
सुस्ती, निद्रा दूर हटा दो ।
खोई दिव्यशक्ति निज पा लो ।
तुम आत्मा । तुम दिव्य बने हो ।
समझ इसे तुम मौज मना लो ।

## १० विश्व वदन यह तेरा साधक।

कर्मों का प्रतिघात छाप उर
मिल कर प्रवृति बनती तेरी।
प्रवृति ही बढ़ कर स्वभाव हो
वही चरित्र, नियामक तेरा।
जो चरित्र ईच्छा हो वैसी।
अतः चरित्र विमल तुम कर लो।
ईच्छा प्रवल बनेगी पावन।

शुभ कामों का बीज वपन कर
नित्य स्वभाव विमलतर होगा।
मन, प्राणों को वश में लाकर
तुम भी योगी, सिद्ध बनोगे।
आदत गन्दी सभी हटेगी।

करो भावना विश्व वदन यह,
जीवमात्र में ईश्वर ही हैं।
'ईशावास्यमिदं सर्वं' की
अटल छाप स्मृतिपट पर कर लो।
सर्वेश्वर को गह पाओगे।

११ कर्म-योग का भेद समझ लो।

विशद, महान कार्य तुम देखो
शंकर, बुद्ध किया जो जग में।
रटते उनके नाम अभी हम।
उनकी पूजा करता नर नर।
क्या था स्वार्थ उन्हें कर्मों से?
औरों के हित वे थे जीते,
अपना तन अस्तित्व भुला कर।

नहीं कर्म से दुःख हैं होता।
हैं आसक्ति, मोह, दुख के जड़।
अहंकार, आसक्ति छोड़ कर
तुम साधक कर्त्तव्य किये जा।
ईश-चेतना तुम्हें मिलेगी!
यही ज्ञान का अग्नि धधक कर
कर्मों का फल भस्म करेगा।

१२ कर्म-योग आनन्द स्रोत है।

क्या आकांक्षा होती फल की
यदि बच्चों का कुछ करते तुम?

वैसे औरों के हित खट कर
नहीं चाह फल की तुम कर लो।
विस्तृत बन कर तुम्हें समझना,
होगा आत्मा तेरा जग भर।

नूतन स्रोत प्रथम यह देगा
कष्ट-भावना कुछ तेरे उर।
जब कुछ स्वाद ग्रहण कर लोगे
मन्त्र कर्म निष्काम बनेगा।
सेवा की गति ही तेरी उर
नित्य नया उत्साह भरेगी।

कर लोगे फिर अनुभव यह जग
प्रगट मूर्त्ति तेरे ईश्वर का।
अन्तरंग वल तुम पाओगे।
दया, प्रेम उर उमड़ पड़ेगा।
त्याग तुम्हार बहुत बढ़ेगा।

१३ कर्मयोग ही ज्ञान-सदन पथ।

कर्म अर्चना। ध्यान कर्म ही।
प्रेम पूर्ण सबकी सेवा तुम

करते जा निष्काम, अहं तज ।
तुम ईश्वर को समझ सकोगे ।
मानवता की सेवा, पूजा ।

ईश्वर उर में सब प्राणी के,
घुमा रहा सबको माया से;
जैसे चाक कुम्हार चला कर ।
(गी० अ० १८, श्लोक ६१)

हड्डी पसली में घुसने दो ।
साधक सेवा भाव कूट कर ।
पुरस्कार बहुमूल्य मिलेगा ।
यत्न करो, अनुभव कर लो तुम
परमानन्द विराट चेतना ।
हो उत्साह तीव्रतर उर में
हो ज्वलन्त सेवा में निष्ठा ।।

१४ प्रभु समीप रत कर्म-योग नर ।

सूत्र कर्म-रत योगी का यह
'करो कर्म वह जो आ जाये,'

फल की आशा सभी छोड़ के।
चित्त-शुद्धि तब होगी तेरी
आत्मज्ञान फिर तुम पाओगे
यही मोक्ष आनन्द अमर है।'

अपना यह सिद्धान्त बनाओ,
होगा शुद्ध तुम्हारा मन भी।
पुरस्कार वर यह कर्मों का।
अभी सोच कर नहीं गहोगे
स्थिति परमोत्तम चित्तशुद्धि की।
बल, सुख, शान्ति असीम जहां पर।
प्रभु समीप वह, प्यारा प्रभु का
बनता शीघ्र ज्योति आप्लावित।

ममताहीन करो कर्मों को,
असर शुद्धता, बल तो देखो।
होगा हृदय विशाल तुम्हारा
अकथ करो अनुभव सुख इसका।

१५ कर्मयोग सर्वोच्च योग में।

थोड़ी भी यदि कर लेते हो,
सेवा देश, समाज, दीन की,
इसका अपना लाभ अनोखा।
हृदय तुम्हारा शुद्ध बना कर
आत्मज्ञान के योग्य बनाता।

शुभ कर्मों के छाप तुम्हारे।
अन्तरतर में छिपे रहेंगे।
इनकी प्रगति प्रवृत्ति करेगी
तुम्हें और भी शुभ कर्मों में।
करुणा, प्रेम, देश-सेवा की
विमल भावना विकसित होगी।

१६ करो भावना ऐक्य सबों से।

आश्रम, संघ, संगठन धार्मिक
जो मन भाये, जैसे भी हो
सेवा कर लो तुम दो घंटे।
यही करेगा नित्य विमल मन।

याद रखो यह कि वह मालिक
मूलाधार समाज सबों का।
याद रखो कि वसुधा सारी
प्रगट रूप उस विश्व प्रभा का।
वही धरा, वह दूध, पेड़ है।
नारायण या आत्म भावना
से यदि हो सेवा तुम करते
दृष्टिकोण क्रमशः बदलेगा।
स्वर्ग तुम्हारी दुनियां होगी।

१७ विस्तृत बनो, खिलो साधक तुम।

निरत सदा मन करो कर्म में।
दुर्बलता सब दूर हटाओ।
नहीं इन्द्रियां उमड़ पड़ें तुम
सतत सतर्क, यत्न पर रहलो।
भोग विलास घृणित समझो पर
नहीं घृणा नारी से करलो।
चुप चुप दिव्य संदेशा सुनलो।
अतिन्द्रिय सुखमय जीवन हो॥

सब कर्मों को योग बना दो।
चलो बराबर धर्म मार्ग पर।
मोह नींद से जाग पड़ो अब।
दुर्जन संगति से मुख मोड़ो।
सत्संगति में प्रीति बढ़ाओ।
शांति बहुत तुम तब पाओगे।

विस्तृत बनो, उदार, खिलो तुम।
प्रभु शरणागत, नम्र, मिलो तुम।
दूर क्लेश हो, शान्ति मिलेगी॥

१८ विश्लेषण निज भाव करो तुम।

स्वार्थरहित आसक्तिहीन तुम
करो काम, भावों को निरखो।
भाव तुम्हारा सदा शुद्ध हो।
फल की नहीं भावना हो उर।
किन्तु न सुस्ती को अपनाओ।
देश, जाति, मानव सेवा में
अपनी सारी शक्ति लगा दो।
बहे चलो निस्वार्थ नदी में।

होंगे काम स्वतः तन से सब
दो खण्डों में मानस होगा,
एक खण्ड रह कर प्रभु पद में।
करते काम भजो तू प्रभु को।
हो जाता नर शतावधानी।
यह अभ्यास मानसिक भर है।
तुम भी मन को संयत करके।
करो भजन भी साथ काम के।
कर्मयोग यह भक्ति मिला है।
यही योग सर्वोत्तम जग में।

१६ आध्यात्मिक दैनन्दिनि रखो।

गुण सात्विक निज नित्य बढ़ाओ।
संचय शक्ति सदा ही कर लो।
स्वस्थ्य शरीर सदा ही रखलो,
नियमित आसन करके नितदिन।
सच्ची दैनन्दिनि निज रखलो।
वीर बनो, अवधान बढ़ाओ।

हों विचार शुभ कर्म तिहारे ।
नहीं पड़ोसी से ईर्ष्या हो ।
सदा बिचार उच्च हों तेरे ।
साहस हो विश्वास स्वयं में ।
जो कुछ करो सफल होने को ।
तुम्हें सफलता वरण करेगी ।
परम रहस्य यही कर्मों का ।

संतों को स्मृतिपट पर लाओ ।
संत-बचन से लाभ उठाओ ।
प्रेम मार्ग पर चल के पीओ ।
भक्ति सुधा रस जी भर के तुम ।

२० करो साधना अब भी तो कुछ ।

नियमित करके ध्यान जपादिक,
सुख से अपना समय बिताओ,
समय यही अब आया तेरा ।
सुविधायें सारी, अवसर भी ।
ईश्वर नेही तुम्हें दिया है ।

याद करो और उन्हें नित्य ही।
बड़े कृतज्ञ रहो तुम कह दो।

ईश्वर का गुणगान करो नित।
अपने सब ले बन्धुजनों को।
करो रात को कीर्त्तन तुम भी।
बनो साहसी, धीर, शान्त तुम।
रहो प्रसन्न, पवित्र, दक्ष बन।
करो भलाई, अच्छा बन कर।
इसी जन्म में मुक्त बनो तुम।

२१ करो साधना अविरत तुम भी।

अपने मन को सदा लगाओ,
उपयोगी कुछ करने में ही,
ध्यान, धारणा, जप, संकीर्त्तन।
नित स्वाध्याय संतसंगति कर।

नित्य नियम साधन का तेरा।
परमावश्यक, खूब समझलो।

संतोषी, सुख पूर्वक जीवन ।
करके नाम भजन तुम करलो ।
स्वार्थहीन सेवा, जो कुछ हो ।
उसे बांट औरों में भोगो ।
मनन ध्यान नित का करदेगा
जीवन सुखमय, नित्य विमलतर ।

२२ नियमित रहो सदा साधन में ।

सदा एकसा मानस रखलो ।
हंसकर दुखड़ा दूर हटा दो ।
करके खोज असल में क्या तुम,
गा अपने मन की रागिणि में,
स्वच्छ हवा में टहल वूल कर,
करके सुख, विपरीत भावना,
वेचैनी को दूर हटा दो ।
सच्चा सुख फिर अनुभव कर लो ।

योग यत्न से करते जाओ ।
वहीं निपुणता निज दर्शाओ ।
हनन विचारों को निज कर दो ।

नहीं भाग्य के भर से बैठो ।
गरजो सिंह समान सदा ही ।
तुम स्वतन्त्र तव बन पाओगे ।
मन को निरखो ।
हलवाहे सा बढ़ते जाओ ।
सदा प्रयत्न, साधना तेरी ।
प्राणों से निज नियम निभाओ
सुखी, स्वतन्त्र, अमर बन जाओ ।

२३ प्रेम तुझे बल दे हृत्तल में ।

नियमित बनो भजन साधन में ।
परमावश्यक प्रगति हेतु यह ।
सब से प्रेम करो । अपनाओ ।
आत्मा अपना सब में देखो ।
विश्व प्रेम उर जागृत करलो ।
आध्यात्मिक बल बढ़े अहर्निशि ।
मुक्त बनो ।
आत्मानन्द बीच डुब की ले ।
तुम स्वतन्त्र बनजाओ साधक ।

रह पाओ तुम सभी सुखी वन ।
रोग रहित रह पाओ निशिदिन ।
समझ सको तुम सभी भलाई ?
रह पाओ नित प्रभुचरणों में ।

२४ मन संतोष साधना नित दिन ।
पूर्ण स्वास्थ्य के भेद, नियामक ॥

जप, कीर्त्तन, या ध्यान वरावर,
भेषज प्रवल सभी रोगों के,
रखते स्वास्थ्य वना कर उत्तम ।
दिव्य तरंग चेतना नूतन,
स्पूर्ति नयी, भरता रग रग में ।

एक और भी सस्ता, सुन्दर ।
भेषज रहना खुश है निशिदिन ।
अर्थ समझ कर पढ़लो गीता ।
नित्य एक दो अध्यायों को ।
गन्दे नहीं विचार वनें तुम ।
करते रहो सदा ही कुछ भी ।

## २५ साधन चार जुटाओ अपना ।

सत्य ब्रह्म पर डटे रहो तुम ।
स्वयं ज्योति आत्मा की सत्ता,
को गह लो यत्नों से कस कर ।
साधन चार जुटाओ अपना ।

प्रतिदिन जितना भी कर पाओ,
करते जाओ धर्म, भलाई ।
सांस सांस में मन मन रटलो,
हरिॐ, राम, मंत्र या अपना ।
काम भलाई के तुम जानो ।
अग्रदूत अध्यात्म नगर के ।

जीवन सादा, लक्ष्य विमल हो ।
सदा सोच लो बातें ऊँची ।
गुण गण विकसित करते जाओ,
मन, इन्द्रिय को वश में लाओ,
समझ ध्यान से आत्मा को निज ।
तुम भी अमर मुक्त बन जाओ ।

## २६ अपना ही तुम करो भरोसा।

रहो साहसी, नम्र सदा तुम।
सदा बड़ों का आदर कर लो।
रहो सतर्क। क्रोध हो वश में।
बनो स्रोत सब सद्गुण का तुम।

चलो संत, मुनि के वचनों पर।
अपना ही तुम करो भरोसा।
सहो धैर्य से दुख जो आये।
बढ़ने को तुम खटते जाओ।
निश्चय प्रभु की मदद मिलेगी।

भक्ति करो तुम प्रभु चरणों में।
मानस पावन करते जाओ।
एकाकी कुछ घण्टे रह कर
विषयों से मन को निज खींचो।
उसे मोड़ दो प्रभु चरणों में
उनकी कृपा उतर आयेगी।

२७ अपनी ही प्रकृति को जीतो।

ईच्छायें हों पावन तेरी।
दिव्य प्रभा तुम से छिटकेगी।
ऋषिकेश, काशी, प्रयाग सा
रहने को फिर क्षेत्र मिलेगा,
साधन, भजन, जहां सुविधा से
करके तुम भी मुक्त बनोगे।

अटल कर्मफल के आश्रय में
जो चाहो तुम कर सकते हो।
अतः विचार दिव्य हों तेरे।
शुभ कर्मों का तुम्हें एकदिन
निश्चय शुभ परिणाम मिलेगा।
नहीं विलुप्त वस्तु हो जग में।
आंग्ल देश का बेकन कहता
'आज्ञा मान प्रकृति को जीतो।'

२८. अपने पर तुम काबू करलो।

गप्प व्यर्थ का, नहीं साधना,
रहना प्रतिपल है आत्मा में।

विमल अतिन्द्रिय सुख का अनुभव,
होता पूर्ण बना कर जीवन।

अपने पर तुम काबू करलो।
न्यायी बन कर सत्य समझलो।
यदि दो वचन उसे पालो तुम।
रहो सदा निष्पक्ष, धीर बन,
भक्ति तिहारी सागर सी हो
दृढ़ता अटल हिमालय जैसा।

ईर्ष्या, घृणा, लोभ, कामुकता,
स्वार्थ हटा दो हृदय बाग से,
शान्ति अनोखी उपजाने को।
करो भावना, सदा समझ लो
आत्मा तुम हो अमर, सनातन।

२६ करो प्राप्त वैराग्य विश्व से।

जितना भर कर्त्तव्य तुम्हारा,
उससे अधिक न सोचो जग को।
करके पूरा नियत कर्म निज
छोड़ो शेष ईश के ऊपर।

अपने हों आदर्श तिहारे।
रहो अटल निज सिद्धान्तों पर।
विचलित किसी तरह भी साधक
नहीं बनो तुम नीति, सुपथ से।

याद रखो, क्या ध्येय तुम्हारा।
जन्म लिया है क्यों तुमने जग।
अपने मानस को निरखो तुम
उठते वहाँ विचार वृत्ति क्या।
उन्हें हटा दो।
मन में तुम वैराग्य बसालो।
श्रद्धा ही जीवन की कुञ्जी।

---

ईश्वर में विश्वास तुम्हारा,
अटल सदा हो।
यही खोलता द्वार देव का।
करती बात अनोखी श्रद्धा।
दृढ़ता, श्रद्धा को अपनाओ।
सदा प्रतिज्ञा सत्य बनाओ।

याद करो मुनि संतों को तुम।
नियमित विनती करते जाओ।
गुरु से निज सम्पर्क बढ़ाओ।
पढ़ो धर्म के ग्रन्थ सदा ही
गीता, रामायण, भारत को।
श्रद्धा तेरी अटल बनेगी।

## ३१ श्रद्धा नहीं, ज्ञान फिर कैसे ?

जीवन का है लक्ष्य आत्म-रति।
है विकास, श्रद्धा ही जीवन।
आवश्यक श्रद्धा साधक में।
नहीं भक्ति होती श्रद्धा बिन।
श्रद्धा नहीं, ज्ञान फिर कैसे ?

काम वासना, लोभ, कुसंगति,
मन आसक्ति वित्त दारा से,
तामस भोजन रिपु श्रद्धाके।
सात्विक हल्का भोजन करलो।

ध्यान करो।
अन्तः प्रज्ञा से मालिक को,

अभी इसी क्षण तुम पहचानो ।
आत्मा का आनन्द मिलेगा ।

३२ उसे तत्वतः तुम पहचानो ।

सत्य, धर्म की रक्षा को ही
राम, कृष्ण भगवान हुए थे ।
नाश किया अज्ञान असुर का ।
कहते कृष्ण स्वयं गीता में
"नहीं समझते मुझे मूर्खजन
मानव तन परिधान निरख कर,
परंभाव की सत्ता विस्मृत ।"

विषयों के वश में न गिरो तुम ।
नहीं पड़ो माया चंगुल में ।
जानो उसे भक्ति, श्रद्धा से
देगा वह आनन्द कृपा कर ।

३३ ध्यान करो, बल दृढ़ता पाओ ।

जैसे भी हो शक्ति बचाओ ।
वाद विवाद तर्क में अपनी

शक्ति समय को नहीं लगाओ।
वहस, विवाद, सर्वदा छोड़ो।
वढ़ पाओ अध्यात्म सदन में।

छोड़ो मोह।
करो भक्ति शिव के चरणों में।
देवों का वह देव सनातन।
दाता आशुतोष, औधड़ वह।

करके ध्यान आध घण्टे तुम
हप्ते भरतक वल पाओगे।
जीवन समर सफल वन कर तुम
सदा शान्ति से पार करोगे।
सदा विभिन्न स्वभाव जनों के
तुझे वीच में रहना जग में
अतः कष्ट चिन्ता से हटने
को तुम शान्ति, ध्यान वल से पा।

३४ दूर मोह, अज्ञान हटाओ।

जीवन तेरा वने साधना।
छोड़ो सीमित अहंकार अव,

बनो उदार, प्रेम सब से हो।
रहो सतर्क कुसंगति से तुम।
रहकर संग मदारी के जन
अच्छे भी लगते हैं पीने।

कष्ट, दुखों में धैर्य धरो तुम।
डटो विपत्ति देख सुदृढ़ बन।
तीव्र पिपासा हो प्रभु पद की।
श्रवण, मनन, सत्संग, ध्यान से
दूर मोह अज्ञान हटाओ।

करो नियन्त्रण सदा भावना।
हों संकल्प सभी दृढ़ तेरे।
निश्चय तेरे अटल सदा हों।
जीवन में तुम सफल बनोगे।

३५ तीन तरह का तप तुम करलो।

कर्म, वचन, मन से तुम करलो,
सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य नित।
आर्जव, शौच, सदा हो साथी।

मानस रहे संतुलित हरदम,
चित्त प्रसन्न, भावना पावन ।
कायिक, वाचिक, तथा मानसिक
तप से वश कर्मों को करलो ।

थोड़ा बोलो, कहो सोच कर ।
कोमल, मधुर वचन हों तेरे ।
हो अभिघात किसी को कुछ भी
ऐसे बोल नहीं तुम बोलो ।
निश्छल, सत्य वचन अपना कर
वाक् इन्द्रिय पर संयम करलो ।

जभी तुम्हारे मन गह्वर में,
करे प्रवेश विचार दुष्ट कुछ,
ले विवेक करवाल हटा दो ।
तभी चरित्र बनेगा ऊज्ज्वल ।

३६ आज अमिय रस थोड़ा पीलो ।

शुद्ध करो मन विषयों से तुम
सब इन्द्रिय को दूर हटालो ।

अपने मन को वश में लाओ।
भीतर निरखो।
ईश्वर का हो ज्ञान यत्न से
सभी शक्ति इस ओर लगाओ।

ब्रह्मचर्य हो सच्चा तेरा।
तन, मन तेरा सदा विमल हो।
इसी हेतु तुम सात्विक खाओ।
विषयों से वैराग्य बढ़ाओ।
दृढ़ निष्ठा हो प्रभु चरणों में।

कवच तुम्हारा हो विवेक ही।
निरासक्ति का ढाल रखो कर।
फूँको शंख सदा साहस का।
अहंकार, अज्ञान, काम अरि,
कत्ल करो, आगे बढ़ जाओ।
परमानन्द नगर घुस पाओ।
वहाँ अमर अमृत रस पीलो।

## ३७ हैं अमरत्व वपौती तेरी।

सुख, साहस, वल, ज्ञान, शक्ति हैं
दिव्य वपौती तेरी प्रभु से।
तुम प्रभाव के, तुम विचार के,
तुम्हीं शक्ति के केन्द्र वने हो।
तथ्य वड़ा यह भूल न जाओ।

सदा मृत्यु की च्छाया जग पर।
गिरते वज्र समान रात दिन।
वीत गया कुछ अंश समझ लो
दिन के साथ तेरे जीवन का।

करो योग साधन तत्पर वन।
रख लो मन में संतों को तुम।
सच्चा वनो।
प्रेम, मित्रता, मातृ भावना,
करुणा उर में विकसित कर लो।
सव से मिल कर एक वनोगे।
लख पाओगे ईश्वर सव में।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

## ३८ नहीं ध्येय अपना तुम भूलो ।

कष्ट, विपत्ति, महाशोकों में,
यत्न करो अविचल रहने का ।
अन्तस्तल से करो प्रार्थना
लखो धैर्य से क्या होता है ।
निश्चय तुमको मदद मिलेगी ।
हो निष्ठा दृढ़ प्रभु चरणों में ।

सब से सहानुभूति तुमको हो ।
विश्व प्रेम हो प्रकृति तेरी ।
मिलकर सबसे रहना सीखो ।
हों विचार गम्भीर तिहारे ।

ध्येय न भूलो ।
प्रतिदिन एक कदम बढ़ जाओ ।
लेगी माया रूप अनेकों ।
निरखो, विनती करो, जीत लो,
बाधायें पथ की सारी तुम ।
तुमको परमानन्द मिलेगा ।

## ३९ उठो चलो तुम ध्येय पकड़ लो।

जिस हेतु लिया यह तन मानव का
उसे याद है रखते जाना।
नहीं उच्छृङ्खल मानस कर लो।
वृत्ति, विचार स्वयं का निरखो।
करो नियन्त्रण उन्हें हटा दो।
जैसे वीर समर में लेकर,
खड्ग काटता है रिपुगण को,
लेकर खड्ग विवेक काट दो
वृत्ति, विचार सभी मानस के।
व्यर्थ सोचना दूर हटाओ।

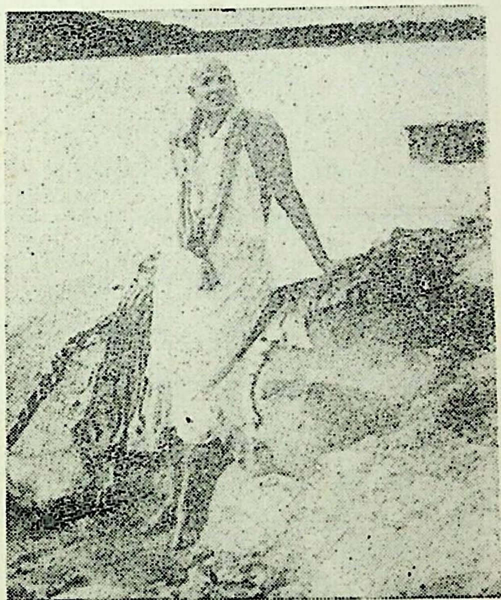
## ४० जीवन का है लक्ष्य आत्मरति।

जीवन का है लक्ष्य आत्मरति।
तुष्टि सभी कामों की मिलती
हो जाने से आत्मज्ञान के।
शुद्ध, सूक्ष्म, मति हो जाने से
हो सकता है ज्ञान ईश का।

नहीं लेश सुख का विषयों में,
धोखा मात्र, सभी जड़ हैं ये ।
असन्तोष चंचलता मन की,
अश्वाधिप, नृप में वसुधा के ।

भय, दुविधा, दुख दूर हटेंगे
उगने से उर ज्ञान, भानु के ।
जन्म मरण के चक्कर से तुम
छुटकर के आजाद बनोगे ।

हरिपद अविरत उर में लाओ ।
सुख-दुख, लाभ-हानि द्वन्द्वों को
समता से तुम दूर हटाओ ।
दृढ़ हो श्रद्धा, भक्ति इष्ट में ।



# ज्ञान

१ वर्तमान में रहते जाओ।

बीत चुका उसको मत सोचो।
होनहार का चित्र न खींचो।
वर्तमान में रहते जाओ।
आत्मा की सत्ता अपनाओ।
सबको एक समान निरख कर
सब की सेवा करते जाओ।

तम का परदा चीर-फाड़ दो।
ब्रह्माभ्यास फाँस को रच कर
चोरे मन को वहीं फँसाओ।
आत्मज्ञान गज पर चढ़ कर फिर
ब्रह्म कूट पर मौज मनाओ।

धोखा भेद गला दो सब को।
नर नर का प्रतिबन्ध हटा दो।
मिलो सबों से।
तन या लिंग रहित आत्मा को
सोच, लिंग का भाव मिटा दो।

## २ ममता तुम आसक्ति तजो नर।

ममता प्रथम सुता माया की।
यही चलाये चलती लीला।
मन में लसफस भरा हुआ कुछ
दुनियां के गोंदों से बढ़ कर।
इसी गोंद से विषय चिपकते
होती विषयासक्ति प्रबल मन।
है कारण आसक्ति स्वार्थ का।
दुनियां के सब दुख द्वन्द्वों का,
सदा मूल आसक्ति समझिये।

अहंकार तज खटते जाओ
तभी तुम्हें सुख असल मिलेगा।
स्वयं करोगे अनुभव तुम भी
बदल बने हो मानव नूतन।
ब्रह्म-भवन-पट का सर्वोत्तम
कुञ्जी, भेद, रहस्य यही है।

## ३ नहीं पास भोगों के फटको।

अचल, अनन्त, परम सुख खोजो
उस सत्ता में स्वयं अचल जो।
खोज करो उस सत्ता की ही,
गह लेने में उसे सफल यदि,
देगा वही अचल सुख तुमको।

सुख इन्द्रिय के दुख के जड़ हैं।
तन मन का आयास, कष्ट, अघ,
दुर्वलता मन की, आतुरता,
दुर्गुण, ईच्छाशक्ति हीनतर,
लोभ, वासना सखा भोग के।
हर यत्नों से इससे साधक
नहीं पास भोगों के फटको।

## ४ मन में समता सदा बनाओ।

बछड़ा तज नवजात धेनु जब
चलती चल कर दूर कहीं पर
मन रखा रहता बछड़े पर।

उसी तरह तुम मन प्रभु में रख
कर लो कुछ भी काम धरा पर।

छोड़ो ममता।

सुख-दुख, हानि-लाभ द्वन्द्वों में
संयत मानस, समता रख लो।
यह कुञ्जी आनन्दनगर का।
यही रहस्य योग साधन का।

सोचो हरदम, करो भावना,
तुम जीते, खटते ईश्वर हित,
जीवन सूना, नीरस उन बिन!
उनसे विरह वियोग व्यथा में
तुम कातर बन कर रोता जा।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

५ मन को निज फुसलाओ यत्न से।

नहीं परीक्षा से घबड़ाओ।
साधन में सब शक्ति लगाओ।।
लिये सहारा तुम विवेक का,

सच्चा निज वैराग्य बनाओ।
सत्संगति में रहते जाओ।

नश्वर सब ये वस्तु जगत के,
दुख के मूल भोग सारे हैं,
यही सदा मन को समझाओ।
मन से कहो। उसे फुसलाओ।
आ जायेगा वश में तेरे।
छोड़ेगा वह दूर भटकना।
सटा रहेगा सदा केन्द्र से।

योगी बनो।
होंगे दूर सभी दुख तेरे।
योग करेगा नाश क्लेश सब।
जागो। उठो। योग अपनाओ।
प्यारे वीरों देर करो क्यों?

६ मानस को निज संयत कर लो।

संकल्पों का नाश करो तुम।
मनन, विरक्ति, विवेक, ध्यान से
मानस को निज संयत कर लो।

दृष्टिकोण निज विस्तृत कर लो।
ईश्वर को ही देखो सब में।
जो असत्य उसको तुम छोड़ो।
करो प्रार्थना तुम विह्वल बन
जीवन सुखमय, धार्मिक हो नित।

भय, दुख, चिन्ता सभी छोड़ दो
करो कहे जो शास्त्र तिहारे
तुमको परमानन्द मिलेगा।

७ मन को कार्य निरत ही रख लो।

---

समझो अर्थ, ध्येय जीवन का।
नहीं प्रलोभन से फिसलो तुम।
क्षमा, नम्रता, सहनशीलता,
आदि गुणों को विकसित कर लो।
प्रभुपद पाने को हृत्तल में,
सदा व्यग्रता, व्याकुलता हो।
हो अभिरुचि, श्रद्धा, रस तुमको।
निश्चय तुमको सिद्धि मिलेगी।

नहीं अपव्यय शक्ति करो निज,
लगे वही अध्यात्म समर में।
न्यायी, पावन, सत्यशील बन
सच्चाई से काम करो सब।
आदर करो संत मुनियों का
योगी तुम्हीं ज्वलन्त बनोगे।

कर्मनिरत हो मानस तेरा
गाओ हरिगुण। करलो सुमिरन।
करके ध्यान भक्ति श्रद्धा से,
लीन बनो। हो विकसित जीवन।

८ नहीं उच्छृङ्खल मन होने दो।

सुन लेना उपदेश सुहावन,
काम न करता प्रभु के पथ में।
चलना होगा उपदेशों पर।
तन, मन सारा तुम्हें लगाना,
होगा केवल प्रभु के पथ में।
तभी सफलता तुझे मिलेगी।

अपने गुरु के उपदेशों पर,
चलो शास्त्र पर अक्षरशः तुम।
नहीं उच्छृङ्खल मन होने दो।
अक्षरशः, दृढ़, नहीं सोच कर,
आज्ञा पालन करते जाओ।

नहीं लड़ो अधिकारों को तुम।
अपने कर्त्तव्यों को सोचो।
हैं अधिकार व्यर्थ ही तेरे।
शक्ति, समय का व्यय भर केवल।
खुद को समझो, प्रभु को निरखो
जन्मसिद्ध अधिकार तुम्हारा।

६ सदा विवेकी बनना सीखो।

वस्तु स्थिति को जान यथावत।
नहीं मोह भ्रम में पड़ जाओ।
नहीं भावना भक्ति विमल है,
कूद-फांद कीर्त्तन का यों ही,
दिव्य तरंग नहीं हो जाता।

नहीं चपलता कर्मयोग है,
तन्द्रा, निंद समाधि न होता।
मनोराज्य ही ध्यान नहीं फिर
नंगा होना परमहंस या।

वसुधा के नियमों को समझो।
रहो दक्ष बन इस दुनियां में।
तुम रहस्य प्रकृति का जानो।
सदा विवेकी बनना सीखो।
भीतर का तुम समर जीत कर
अमर धाम में जाकर बस जा।

१० भोग तजो आनन्द हेतु तुम।

है अध्यात्म मधुर वास्तव में,
मालुम होता रूखा, कड़ुआ।
भोग राग जो दुख के कारण
मालुम होते मीठे मीठे।
दूषित मति अज्ञान तिमिर से,
ससे ऐसा मालुम होता।

कुछ अच्छे गीतों को, ध्वनि को,
स्वजन संग तुम मिलकर गाओ।
काम धाम में लगे हुए भी
गा सकते हो दिन को वह धुन।
दिव्य प्रवाह वृत्ति का इससे
कर पाने में सुविधा होगी।

दिव्य ज्योति जो ज्ञान भानु का
मुख-मण्डल पर उतरे तेरे।
यह सम्पत्ति पुरानी तेरी।

११ ठीक विचार सदा हों तेरे।

चिन्ता से नुकसान बहुत ही,
होता मन को, सूक्ष्म बदन को।
होती ह्रास शक्ति चिन्ता से।
कुछ भी लाभ नहीं चिन्ता से।
बनो सतर्क।
कार्य लीन हो मानस अविरत।
स्वयं छुटेगी चिन्ता सारी।

निश्चल उर में दिव्य ज्योति हो।
इच्छाशक्ति, प्रतिज्ञा दृढ़ हो।
हो उत्साह, लक्ष्य जीवन का,
रहो न चंचल तुम दुविधा में।

तोड़ो अब अज्ञान नींद निज
नहीं भाग्य के भरसे बैठो
ठीक विचार, काम हों तेरे।
धार्मिक बनो, कष्ट पहुंचाओ,
नहीं जान कर किसी जीव को।
विमल चरित्र तुम्हारा मन हो
एकनिष्ठ प्रभु के चरणों में।

१२ करो विचार स्वयं का संयम।

नीति जँचे जो दृढ़ अपनाओ।
उसके पीछे जान लगाओ।
विकसित होकर तुम पहुँचोगे
जहाँ अमर आनन्द सदा है।
कर लेना निज कर्त्तव्यों का ही
लाता शान्ति, विकास, सदा सुख।

होती घटना क्रम से सारी।
सदा संतुलन रहता ही है।
ईच्छा, कर्म, विचार सदा ही
मिल कर चलते हैं दुनियां में।
केवल एक विचार तुम्हारा
संचालित करता इस तन को।
विना विचार कर्म नहिं सम्भव।
बुरा सोच कर बुरा करोगे।

कुशल, विवेकी बनते जाओ।
करो विचार चाह का संयम।
अविरत उन्हें निरखते जाओ।
निश्चय लक्ष्य पकड़ पाओगे।

१३ करो कर्म सब अर्पित प्रभु को।

ईश्वर बहुत महान बड़ा है।
सौंपो इच्छा पर अपने को।
उसकी इच्छा, कर्म बड़े हैं।
सामूहिक कर्मों की गति से,
नहीं किसी को असन्तोष हो।

घटना या संयोग सदा ही
रहते प्रकृति के कामों में।
सच्चे दिल से कर्म तथा फल
कर दें अर्पण हम सब प्रभु को।
कभी न भूलें उस प्यारे को।
करें प्रार्थना विश्व शान्ति हित।

अनुसन्धान सदा आत्मा का
कर पाओ तुम इस जीवन में।
हृत्तल में हो शान्ति सदा ही।

## १४ बनो पवित्र, बुराई मिटेगी।

जब करते जप, ध्यान तभी यदि,
आयें बुरे विचार उन्हें तुम
नहीं निकालो बहुत कष्ट से।
शक्ति तुम्हारी व्यर्थ घटेगी।
व्यर्थ थकोगे इस प्रयत्न में।
जितना ही तुम यत्न करोगे
आयेंगे वे अधिक, प्रबल बन।
बहुत शीघ्रता से आयेंगे।

उदासीन केवल वन जाओ।
शान्ति रखो, वे भाग चलेंगे।
कर पाओ प्रतिकूल भावना
हो यदि ध्यान इष्ट का अपने
तो कर लो तुम या विनती ही।

नहीं ध्यान नियमित तुम छोड़ो।
बनो अटल अध्यात्म नियम पर।
सात्विक हो आहार तुम्हारा।
करें दूध, फल मदद ध्यान में।

१५ धरो छड़ी कर अब विवेक का।

मन के किरणों को सिमटो तुम।
उन्हें लगा दो प्रभुचरणों में।
आत्मज्ञान पा जाने को तुम,
अध्यवसाय प्रयत्न करो नित।
निश्चय सफल बनोगे तुम भी।

छोड़ो सब चिन्ता दुविधामय।
कर विश्राम मौन सागर में।

लेकर कर करवाल विरति का
नाश करो सब भय दुविधा को।

करो प्रार्थना सर्वेश्वर को,
मार्ग दिखाने को तुमको भी।
उनकी करुणा को तरसो तुम।
हो विश्वास अटल उनमें ही।
नहीं बनो विचलित कष्टों से।
कष्ट तुम्हें बल देकर जाता।
धैर्यशक्ति अपनी जागृत कर,
मन को प्रभु पद बीच लगादो।
वही तुम्हें पथ दिखलायेगा।

१६ भरोसा केवल प्रभु का।

कार्यनिरत निशि वासर रह लो।
निर्भर नहीं किसी पर रह कर।
करो भरोसा केवल प्रभु का।
झूठ-मूठ बकना तुम छोड़ो।
प्रतिछन याद करो ईश्वर को।

सांस-सांस से नाम जपो तुम ।
केन्द्रित मन कर प्रभुचरणों में ।
हो विश्वास अटल उनमें ही ।
हो श्रद्धा आदर्श तुम्हारी ।
तुमको परमानन्द मिलेगा ।

निश्छल करो विचार ठीक तुम ।
बोलो सोच समझ कर थोड़ा ।
करो कर्मफल अर्पण प्रभु को ।
करो कर्म निष्काम नित्य तुम
करो प्रार्थना करुणा के हित ।

१७ अविनश्वर सुख केवल प्रभु में ।

परम शान्ति, सुख नित्य मिलेगा
केवल मालिक के चरणों में ।

करो प्रार्थना इस विधि साधक !
"मेरे प्रभु ! दूषित अन्तस्तल
करके व्यर्थ विचार अनेकों,
अहंकार अज्ञान निशा में,

रही भावना गन्दी मेरी,
बहुत हुआ, अब त्राण करो तुम,
चरण-कमल में मानस ले लो।
यही चाह, इच्छा है मेरी
यही याचना तुम से मालिक।"
मारग वही दिखायेगा प्रभु।

१८ निर्धन में ईश्वर को पूजो।

ठीक समझना तो तुम सीखो।
विश्व प्रेम उर विकसित कर लो।
स्वार्थ हटाओ। संयम कर लो।
दिव्य गुणों को निज में भर लो।
ईश्वर की सत्ता में श्रद्धा
रखकर, विनती नितदिन कर लो।
करुण कृपा प्रभु की पाओगे।

ईच्छा पावन करके अपनी,
दूषित ईच्छा सभी दवा दो।
नहीं बनो तुम सुस्त, निकम्मा।

रह कर चौकन्ना निशि वासर।
तुम अज्ञान आवरण फाड़ो।
मुक्त बनो, आत्मा को जानो

निर्धन, दीन, दुखी जन में प्रभु
देख सको, अर्चन कर पाओ।
प्रेम भरा सेवा तुम कर लो।
हाथ काम, मन प्रभु में रख कर।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

१९ मूल तिहारा हो ईश्वर में।

जीवन का तुम लक्ष्य समझ लो।
करो कार्यक्रम ठीक वही जो
तुम्हें लक्ष्य पर ले जाता हो।
खटो ध्येय पाने को हरदम।
ध्येय सदा रख कर आगे तुम
बरतो जीवन में वैसा नित।

लापरवाही भूल हटाने
का निश्चय तुम दृढ़ उर कर लो।

अपनी शक्ति, गुणों पर तुमको
करना होगा नित्य भरोसा।

लाभ-हानि या विजय-पराजय,
सुख-दुख की सब छोड़ भावना
रखना होगा नित मानस सम।
करते हुए कर्म दुनियां का
मूल तुम्हारा हो ईश्वर में।
तीव्र विराग, धारणा लेकर
भक्ति आग उर में सुलगा लें।

## २० अन्तरतर का मालिक ईश्वर।

अन्तरतर का मालिक ईश्वर।
वह प्रेरक तन, मन, इन्द्रिय का।
एक बनो हथियार हाथ में,
उनके, चाह बिना प्रतिफल के।
करो कर्म कर्त्तव्य समझ कर
फल उसका सब प्रभु को देकर।
टूटेगा बन्धन कर्मों का
हृत्तल होगा पावन तेरा।

कहो मन्त्र यह "मैं हूँ तेरा।
सब कुछ तेरा। ईच्छा तेरी।"
सब कुछ उनको करके अर्पण,
स्वयं सदा विश्राम करो तू।
नहीं छिपाये रख लो ईच्छा।
पूरा करके आत्मसमर्पण
अहंकार निर्मूल करो तुम।
आत्मसमर्पण यदि सच्चा है
दिव्य कृपा बरसेगी हरदम।

२१ चलो खोजने आत्मा को अब।

अंतरंग में हो उदार दिल,
मन में सदा भरोसा प्रभु का।
अनुकम्पा में प्रभु मालिक की,
निष्ठा अटल सदा हो तुमको।
दिव्य गुणों को प्रभु का सोचो,
करुणा, प्रणय, व्याप्ति, सुन्दरता,
जीवन में तुम सफल बनोगे।

स्वार्थ, कामना, लोभ हटा कर
हृत्तल प्रस्तुत प्रभु के हित कर।
छोड़-छाड़ कर वहस व्यर्थ सब
चलो खोजने आत्मा को अब।
अन्तर्बल अध्यात्म मिलेगा।

सब सन्देह, रूढ़ि को छोड़ो।
दृढ़ निश्चय अपना तुम कर लो
प्रभु दरशन को खटो सदा ही।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

२२ पूछो 'मैं हूँ कौन' स्वयं से।

सहनशीलता, धैर्य, प्रणय निज,
करते चलो सदा विकसित तुम।
करो विचार सदा 'कौन मैं',
आत्मभाव से सेवा कर लो।

श्रुति, शास्त्रों में दृढ़ निष्ठा हो।
करने में व्यवहार और से
सदा चरित्र सुसंयत रख लो।

मन मन सब के पाँव पड़ो तुम ।
हो वैराग्य, मोक्ष की ईच्छा
तीव्र हृदय में, सच्चे दिल से ।

ईच्छाशक्ति करो विकसित निज ।
शक्ति बचाओ सब हालत में ।
नित्य नियम अपना कुछ रख कर
दृढ़ता से उसको ही जकड़ो ।
बढ़ो । खिलो । हो सफल जिन्दगी ।
जगन्नाथ को आज समझ लो ।

२३ खोजो, समझो, अनुभव करलो ।

---

लैम्प धर्म का कस कर पकड़ो ।
दिव्य प्रणय उर निशिदिन भरलो ।
सुख-दुख में मानस सम रखलो ।
इन्द्रिय रोको । शान्त करो मन ।
सदा ईश में इसे लगा दो ।
बढ़ जाओ आनन्द नगर में ।
लखो एकता ।
विश्वचेतना तुम्हें मिलेगी ।

छोड़ो चिन्ता, भय सारे ही।
नहीं उदास बनो हारों से।
दुख सर्वोत्तम वस्तु जगत में।
वही खोलता आँखें तेरी।
इसे कभी तुम भूल न जाना।

कौशल आर्थिक, कुछ सुविधायें,
दे सकती क्या तुम्हें शान्ति है?
कभी नहीं, यह खूब समझ लो।
पथ-दर्शक मैं आया तेरा।

२४ आत्मनिरीक्षण करते जाओ।

अपना सदा विचार निरख लो।
आत्मनिरीक्षण करते जाओ।
दुनियां की संगति से भागो।
माया की विधियों को जानो।
रहो सतर्क। नम्र बन कर तुम।
छन छन याद ईश को कर लो।

मन अभिमान दम्भ मत लाओ।
सुस्ती को तुम दूर भगाओ।

करो नम्रता जितना भी हो।
सच्चा बनो।
सेवा करो प्रेम से सब की।
सदा बड़ों का आदर कर लो।
सीधा, श्रममय हो नित जीवन।

हँसो। करो विश्वास ईश में।
मन को कार्य-निरत ही रख लो।
करो ध्यान अभ्यास नित्य ही
सद्गुण विकसित करते जाओ।

२५ निज हृत्तल में उन्हें खोज लो।

ईश्वर हैं हृत्तल में तेरे।
वे तुम में ही, तुम उनमें हो।
निज हृत्तल में उन्हें खोज लो।
नहीं वहाँ यदि उनको पाते,
नहीं मिलेंगे कहीं और जग।

कमी पूर्त्ति पर निर्भर ईश्वर।
सच्ची चाह तुझे यदि दिल में,

करते कमी भावना तुम हो,
होनी पूर्त्ति सपदि है इसकी।

नहीं भ्रमात्मक जीवन जकड़ो।
निर्भय बनो। विराग बढ़ाओ।
जकड़ पड़ो प्रभु के चरणों पर,
जो सर्वत्र छिपा है जग में।

सब कर्मों में वह अविनश्वर
मार्ग दिखाये तुझको प्रतिदिन।

२६ परदा अपना दूर हटा लो।

यह परदा अज्ञान तिमिर का,
छिपा रहा जो रूप तुम्हारा,
आज हटा लो।
अहंकार, दुविधा, सीमा सब,
तोड़ स्वयं को मुक्त बना लो।
सत्यानन्द स्वभाव तुम्हारा।
तुम्हीं ब्रह्म से एक बने हो।
कभी इसे तू भूल न जाओ।

करते चलो त्राण अपना तुम
दूषित असर प्रभावों से मन।
नहीं धूंधला हो जाने दो,
कभी ध्येय अध्यात्म शिखर का।
जो छूटा वह लौट न आता।
करो विचार विवेक सदा ही।
रोको असर बुरे यत्नों से।

धैर्य, तितिक्षा, दूर वासना
करके ईच्छाशक्ति बढ़ा लो।

२७ अपने भीतर भी तो देखो।

तेरे अन्दर ईश छिपा है।
आत्मा अमर तुम्हारे अन्दर।
अन्दर ही अध्यात्म खजाना
शान्ति समुद्र तेरे अन्दर ही।

नश्वर भोग, विषय में जो सुख
रहे खोजते व्यर्थ आज तक

उसे ढूंढ़ लो अपनें अन्दर।
वहीं शान्ति, विश्राम करो तुम।

करो समर्पण सब प्रभु पद में।
अहंकार भी अपना रख कर
वहीं करो विश्राम सदा तुम।
लेगा वही भार तेरा सब।
तेरे लिये करेगा सब कुछ।

कहो। करो अभ्यास, भावना।
तुम भी परमानन्द गहोगे।

२८ ज्ञान स्वतन्त्र बनाता जग में।

करके नित निष्काम कर्म उर,
होता पावन हट जाते अघ।
मानस पावन हो जाने से
मिलता क्रम से ज्ञान समुज्ज्वल।
ज्ञान मात्र पथ मुक्ति सदन का।
विना वह्नि के पाक न होता
विना ज्ञान के, जन बिन बन्धन।

निश्चय ज्ञान हटाता अघ तम
प्रखर ज्योति ज्यों अन्धकार सब।

डूबो अपने ही कर्मों में,
तन, मन वहीं लगा दो सारी।
करो न चिन्ता कुछ भी फल की
लाभ-हानि की मत कुछ सोचो
बीत गई सब बात भुला दो
अपना भरसा है दिखला दो।
रहो प्रसन्न मस्त अपने से
मानस शान्ति सन्तुलित रखलो।
करो काम कुछ करना भर है।

२६ अब चुप चुप आसीन रहो तुम।

नहीं परिस्थिति से घबड़ाओ।
अपनी दुनियां स्वयं बनाओ।
दुनियां पृथक सबों की मन में।
तुम चरित्र निज तो विकसाओ।
करो आचरण धार्मिक पावन।

तेरे मन के गगन गुफा में,
छिपी हुई जो ज्योति सनातन,
उसकी महिमा को निरखो तुम।
रखो स्वस्थ्य तन नित आसन से।
नायक वनो तुम्हीं आध्यात्मिक।

वन्द करो पट सब इन्द्रिय के।
भाव तरंग उफलना रोको।
बैठो चुप तुम उषाकाल में।
रहो सीखने को प्रस्तुत नित।
रहो साथ निज प्रभु के निशिदिन।
शान्ति मौन में चखना सीखो।

३० श्रवण, मनन फिर ध्यान करो तुम।

---

मन, इन्द्रिय को संयत कर लो।
श्रेष्ठ गुणों को विकसित कर लो।
साधन चार बनें दृढ़तर उर।
श्रवण करो श्रुति महावाक्य तुम।
मनन, ध्यान करलो आत्मा का।
क्रम से आत्मज्ञान मिलेगा।

नहीं अन्ध विश्वास करो तुम ।
तौल तर्क से फिर कुछ मानो ।
काम, क्रोध, मन लोभ हटा दो ।
जो कुछ भी हो मिल के भोगो ।
सेवा करने में सुख मानो ।
अहंकार, अभिमान हटेगा ।

विरति तेल दो दिल दीपक में ।
वत्ती भक्ति विमल छुसला दो ।
ज्योति ज्ञान का जगमग कर लो
अविरत ध्यान सदा फिर करके ।
अन्धकार अज्ञान हटेगा ।

३१ ब्रह्ममुहूर्त ध्यान में बीते ।

करो ध्यान कर हृत्तल पावन ।
आत्म रत्न धन तुम्हें मिलेगा ।
गहरे पानी में घुसने से
मिल पाता है मोती जानो ।
रहे छीछले जल में यदि तुम
गह पाओगे सितुआ टूटी ।

जागो मित्र ! उठो ! अब आई
उषाकाल की सुन्दर वेला,
कुञ्जी प्रणय लिये तुम खोलो
उर मन्दिर में फाटक प्रभु के ।
आत्मा का संगीत सुनो तुम ।
प्रेमगीत प्रियतम को गाओ ।
एकतान बन उस अनन्त से
ध्यान बीच खुद को खो जाओ ।
परमानन्द बीच रम जाओ ।

३२ करो ध्यान, अभ्यास नियम से ।

मन को नहीं लगाम बढ़ा दो ।
रोको उसे मोड़ दो भीतर ।
शीघ्र सत्य को जान सकोगे ।
सभी मोह दुख दूर हटेंगे ।

दुख, चिन्ता, भय सारे छोड़ो ।
शास्त्रकथित पथ से बढ़ जाओ,
दूषित सभी वासना तज के
ध्यान ब्रह्म का नित अपनाओ ।

ज्योति, शान्ति, आनन्द, ज्ञानघन,
जो प्रभु उसके ध्यान निरत बन।
व्यर्थ बात, सोने, खाने में
नहीं समय का तू हन्ता बन।
जीवन का तात्पर्य श्रेष्ठ है,
चलो, बढ़ो अमरत्व गहो तुम।

३३. करो ग्रहण जल मूल स्रोत से।

ध्यान राजपथ मोक्ष सदन का।
नहीं प्रगति सम्भव उसके बिन।
भाव समाधि ध्यान ही देगा।
प्रेम अमिय-रस पान करोगे।

मन को विषय-भोग से खींचो।
उसे लगा दो प्रभु चरणों में
मौन ध्यान से भीतर डूबो।
आत्मानन्द बीच तैरोगे।
मूल श्रोत जो सच्चित ही है
उससे निज सम्पर्क बढ़ाओ।
फिर अमृत रस पीते जाओ।

### ३४ मार्ग धारणा ज्ञानभवन का ।

एक धारणा मात्र दवा है
दुनियां के दुख दर्द रोग का ।
तेरा यह कर्त्तव्य बड़ा है ।
यह तन लिया धारणा से ही
लेने को बढ़ आत्मराज्य को ।

जो कुछ पढ़ो गौर से पढ़ लो
वरना नहीं काम का वह कुछ
पन्ना एक पढ़ो गीता का
बन्द करो, सोचो क्या सब था ।
वैसे भावों की तुलना फिर
कर लो अन्य समान ग्रन्थ से,
वस्तु विषय वह अवगत होगा ।

### ३५ अटल सदा गम्भीर बनो तुम ।

रहो शान्त सब हालत में ही ।
खूब यत्न कर फिर फिर अविरत,

हो जैसे यह गुण अपनाओ।
है रहना गम्भीर स्तम्भ, बल।
आकर बहुत तरंग क्रोध के
टकरा कर उसमें मिट जाते।

आत्मा शान्त सदा ही अविचल,
ध्यान इसीका कर लो हरदम।
तुमको इससे शान्ति मिलेगी।
केवल शान्त हृदय में आती
दिव्य ज्योति है शीघ्र उतर कर।
मानस जिसका शान्त सदा हो–
ध्यान समाधि वही कर सकता।

३६ मौन बनो।

रहो सदा सच्चा दिल बन कर।
छोटी नाशवान चीजों की
मन में चिन्ता करना छोड़ो।
सोचो केवल सत्य वस्तु को।
डींग मारना, हल्की बातें,
देर-देर तक बातें करना,

व्यर्थ गप्प करना अब छोड़ो।
मौन बनो।

भीतर देखो। आत्मनिरीक्षण
करके अपना दोष हटाओ।
बिखरे सभी विचार बुला कर,
प्रभु चरणों में उन्हें लगा दो।
तुम अत्यन्त नम्र बन जाओ।
सद्गुण का आगार बनो तुम।
करो काम अच्छा ही केवल।
करो प्रसन्न प्रेम से सबको।

३७ चमके सत्य मौन में तेरे।

बन कर शान्त सत्य को गह लो।
वृत्ति वासना सभी मिटा दो।
जितना देहाध्यास, वासना,
अहंकार, घट पायेगा तुम,
अनुभव आत्मा को कर लोगे।

करके जीवन दिव्य सदा निज,
सेवा दीन दुखी का करके,

दिव्य उपस्थिति देख सबों में,
करके सदा प्रसन्न सबों को,
जो तेरा सम्पर्क करे जन
तुम कैवल्य, शान्ति पा जाओ।

३८ अन्तस्तल की वाणी सुन लो।

नहीं प्रभावित तुम लोगों की
बातों में साधक! आ जाओ।
सत्य मार्ग में, सुन कर धीमी,
आत्मा की मीठी वाणी तुम,
साहस से आगे बढ़ जाओ।

कोई एक सात्विक हो साथी।
क्षण, पल का उपयोग करो तुम।
रोगग्रस्त की सेवा कर लो।
जो कुछ है धन दीनजनों से
मिलजुल कर भोगो, सुख पाओ।
निहित हृदय में दिव्य शक्ति को
नित के जीवन में दिखलाओ।

मन-मन इष्टदेव को जप लो।
व्यापक, पूर्ण, अनन्त, शुद्ध वह
चिदाकाश, अद्वैत, एक रस
इसे कभी तू भूल न जाओ।

## ३६ अनुभव करो, तुम्हीं आत्मा हो।

नहीं करो कुछ आ करके तुम,
तत्क्षण के आवेश, जोश में,
नहीं भावना में वह जाओ,
कितने ही वे क्यों न विमल हों।
रहो सतर्क, कुशल वन कर तुम।

झूठ-मूठ की चिन्ता छोड़ो।
क्या होगा ? हो क्यों घबड़ाते ?
सुस्त नहीं तुम वक्त गमाओ।
करो न चिन्ता यदि आगे तक
क्यों न अभी तक तुम वढ़ पाये।
धैर्य धरो। तुम सफल वनोगे।

सोच, सोच कर तुम आत्मा ही
अपने में साहस उपजाओ

देह भावना को विसराओ।
करके ध्यान गहन निशिवासर
सब कष्टों को दूर भगाओ।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

## ४० आत्म सदन में रह लो भाई!

रूपों के सपने से जागो।
नहीं भ्रमात्मक नाम रूप से
अब अपने को ठगते जाओ।
गहो जकड़ कर एक सत्य को।
आत्मा से ही प्रेम सघन हो।
आत्मा ही बचता जायेगा।
वहीं रहो। बस यही जीवन है।

संतों के, हरि के भक्तों के,
पास नम्रता से ही जाओ,
लेकर श्रद्धा, भक्ति हृदय में।
भेषज ज्ञान तुम्हें वे देंगे।
तभी रोग अज्ञान छुटेगा।
चिरदिन के हित शान्ति मिलेगी।

उल्लू बनो न माया में पड़ ।
शान्ति रहो निश्चल सागर सा ।
विस्तृत गगन, स्फटिक सा निर्मल,
पृथ्वी की ले धैर्य रहो तुम ।

४१ सुख आत्मा का अनुभव कर लो ।

कार्य निरत हो जीवन तेरा ।
मानस हो गम्भीर सदा ही ।
मन-मन इष्टदेव का जप हो ।
सबसे मिलो । वहीं प्रभु देखो ।
आत्म भाव से सेवा कर लो ।

नहीं हार बाधाओं से तुम,
इस पथ में साधक ! घबड़ाओ ।
तुम्हें आत्मबल झंझट देंगे ।
हार सदा तैयारी जय की ।
बुद्धि, विवेक, तर्कबल अपना
हल करने में प्रश्न लगाओ ।
एक एक कर कष्ट हटेंगे ।

हँसो । रहो कटिवद्ध, अटल तुम ।
भय चिन्ता को दूर भगा दो ।
आगे करो कदम अपना अब ।
भीतर की ले शक्ति श्रोत कर ।
हटो न पीछे, तुम्हीं अजय हो ।

४२ निश्छल वन तू शिशु अवोध सा ।

आग्रहयुक्त सदा प्रस्तुत तू,
गुरु आज्ञा करने में रह लो ।
सीधा-साधा तू निश्छल वन
गुरु वचनों में श्रुति वाक्यों में
श्रद्धा अटल सदा ही रख लो ।

सेवा को नित प्रस्तुत रह लो ।
प्रेम नम्रता वा करुणा से,
तू सब की सेवा करता जा ।
सेवा करने चलो जभी तू
नहीं उदासी श्रान्ति दिखाओ ।
सेवा में हो भक्ति तिहारी ।

सहानुभूति तुम सहनशीलता,
प्रेम, नम्रता को विकसित कर।
रहो उदार विचारों में निज।
कर लो श्रद्धा कहें और जो।
होगा हृदय विशाल तुम्हारा।

४३ सीधा-साधा नम्र बनो तुम।

हँसी, खुशी से रहना सीखो।
मिलनसार हो प्रकृति तेरी।
दम्भहीन तू रहो विनत बन।
प्रकृति के समझो रहस्य को।
ईच्छाशक्ति प्रबल निज कर लो।
शक्तिह्रास सब विधि का रोको।
बच कर चलो सदा दुनियां से,
तुमको सच्ची शान्ति मिलेगी।

नहीं गप्प में समय बुड़ाओ।
जैसे बने छोड़ के भागो।
नहीं किसी का जी तड़पाओ।
सब कुछ करो समर्पण कर के।

मानो दोष समक्ष सबों के।
करो दूर वह हर यत्नों से।
रो कर प्रभु की विनती गाओ,
शीघ्र करोगे अनुभव करुणा।

४४ स्वाद जरा लो सुख अक्षय का।

---

प्रणय तरंग, ढेहु हृत्तल में
निशि वासर लहरा लेने दे।
दिव्य प्रणय का सुख तो कर लो।
कितना है विश्राम लखो तुम।
चिर जीवन की मस्ती पाओ।

कष्ट, शोक, दुख, झंझट पाकर
करो न कुड़-मुड़ तू मन ही मन
साहस करो। धैर्य से सह लो।
स्मृति केवल मालिक की रखलो।
मन को निज गम्भीर बनाओ।
संस्कृत ईच्छाशक्ति बनाओ।
वल आध्यात्मिक खूब बढ़ेगा।
होगी प्रगति शीघ्र प्रभुपथ में।

एक एक कर कष्ट हटा लो।
जीवन का निज ध्येय समझ लो!
बड़े उदार महान बनो तुम।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

४५ तुम अनुभव अक्षय सुख कर लो।

बड़े काम करने जग आये।
है भविष्य उज्ज्वल अति तेरा।
भूलो बीत चुके जो दिन हैं।
पावन बनो, ध्यान कर लो तुम।
आगे बढ़ कर परब्रह्म में,
जीवन भर विश्राम करो तुम।

नहीं कष्ट, दुख, पीड़ाओं में
तू विचलित मेरे साधक बन
ये करुणा भरते हृत्तल में।
ईच्छाशक्ति प्रबलतर होगी
धैर्य तुम्हारा दृढ़तर होगा।
विकसित जीवन, ज्ञान खिलेगा।

साहस करो। हिम्मत मत हारो।
अन्तरतर की शक्ति जगाओ।
आगे बढ़ो। उपस्थिति प्रभु की
सब जगहों में लखते जाओ।
देखो महिमा उनकी विस्तृत।
तुमको परमानन्द मिलेगा।

४६ स्मृति में मालिक की रहता जा।

---

मीठी बोली बोल सदा ही।
चलो बैठने सत्संगति में।
थोड़ा खाओ। स्वास्थ्य बचाओ।
भ्रातृभाव उर बीच बढ़ाओ।

नहीं समय बहुमूल्य गमाओ।
अपनी देखो बुरी आदतें,
ढूढ़ उन्हें तुम दूर हटाओ।
इसकी विधि मालुम तुमको ही।
व्यर्थ संग में थोड़ा रह लो।
रहो सतर्क। कहो थोड़ा ही।

सोचो दुनियां आत्मा तेरी।
सब प्राणी सोचो आत्मा ही।
विश्वप्रेम उर में सुलगाओ।
मालिक में तुम रहते जाओ।
उनका ध्यान, वही आश्रय हों।
समझ उन्हें तब तुम पाओगे।
दिव्य ज्योति उतरेगी तुम पर।

४८. एकतार में प्रभु से बन जा।

विरह बावले व्याकुल बन कर,
विनती प्रभु की तू करता जा।
रखो समक्ष खोल दिल उनके।
उनसे नहीं छिपाना हो कुछ।
बोलो उनके शिशु निश्छल बन।
सीधा-साधा नम्र बनो तुम।
विनती करो क्षमा करने को।
जितने भी हों दोष तिहारे।
करुणा कृपा कहो करने को।
निर्भर नहीं रहो मानव पर।

हो भरसा प्रभु पर ही तेरी।
वह तुमको सब कुछ ही देगा।

नियमित रहो ध्यान, कीर्त्तन में
हो स्वाध्याय नियम से तेरा
यह आवश्यक प्रभु के पथ में।

४८ आत्मसमर्पण प्रभु पद में कर।

अन्तर्यामी के चरणों पर
कर दो अपना आत्मसमर्पण।
वहीं करो मन, सुस्थिर नित दिन
देखो उनको सब रूपों में
गाओ गुण उनका ही हरदम।
करो काम सब हेतु उन्हीं के,
सदा भावना उनको कर लो।

है वह तेरा मार्ग प्रदर्शक,
वही ज्योति दिखता जो तुमको।
सुख में, दुख में, हर हालत में
याद उसी को करते जाओ।

तुमको वह खुशहाल करेगा,
आयेगा वह तुम्हें बचाने
कष्टों में प्रह्लाद सरीखे।
देगा ज्योति, प्रणय वह तुमको ॥

४६ मिलकर प्रभु से एक बनो तुम।

ले जाया जाता है मानव,
वहीं जहाँ हो ईच्छा पूरी।
वातावरण वही देता प्रभु
हो स्वभाव जिससे विकसित नित।
नीति यही प्रकृति की भारी।

एकबार यह नीति समझ लो,
निर्भर जिस पर गति जीवन की,
फिर तुम मित्र बना कर इसको,
बरतोगे अपने जीवन में।
किसी नियम का अक्षरशः यदि
करते जाओगे तुम पालन,
निश्चय सफल बनोगे तुम भी।

भली भांति यह नीति समझ लो।
अपना सब कर्त्तव्य करो तुम।
प्रभु को तुम तब जान सकोगे
उनसे मिल कर एक बनोगे।





## 'यह भी तो जायेगा बीत'

एक हुआ नृप था फारस में
जिसने किया अनोखा काम।
अपनी अंगुठी के ऊपर ही
खुदवाया उपदेश ललाम॥
सब हालत में जो देती थी
सुन्दर शिक्षा बन कर मीत।
धैर्य दिलाती औ कहती थी
'यह भी तो जायेगा बीत॥'

ऊँट अनेकों लाते थे नित
समरकन्द से धन भण्डार
बहुत दूर के देशों से भी
नावों से होता व्यापार
रत्नराशि या धन समूह पर
हर न सके राजा के चित्त
वह कहता था 'क्या ये धन है'
'यह भी तो जायेगा बीत।'

अपने सभासदों में बैठा
जब वह करता क्रीड़ा, खेल।

वाह, वाह की ध्वनि का गुंजन
होता था वा जब रंगरेल ।
दारू का ले प्याला कर में
कहता राजन 'सुन लो गीत'
खुशियां आती, नहीं ठहरती
'यह भी तो जायेगा बीत ।'

परी जमाने की चुन कर ही
उसने किया संगिनी यार ।
लेटा लेकिन केलि भवन में
उसके मन में उठा विचार ।
रानी मेरी बड़ी सुन्दरी
मैंने लिया जमाना जीत ।
मिट्टी का यह तन लेकिन है,
'यह भी तो जायेगा बीत ।'

एक बार घनघोर समर में
लगी उसी को तेज़ कटार ।
रोकर उसके सैनिक लाये
रक्त भरा अपने आगार ।।
दर्द भरे थे चीख न लेकिन

बना मृत्यु से वह भयभीत।
धैर्य दिलाती अंगुठी कह कर
'यह भी तो जायेगा वीत॥'

जन प्राङ्गण के केन्द्र भूमि में
बनी उसी की मूर्त्ति विशाल
पत्थर में अपने को लखने
पहुँचा छद्म वेश भूपाल।
सोच रहा था लेकिन मन-मन
कितनी क्षणिक यहां की ख्याति।
ख्याति निधन का रूप निहित है
'यह भी तो जायेगा वीत।'

जर्जर अंग शिथिल वह राजन
क्रम से पहुँचा, यम के द्वार
हांफ-हांफ कर पूंछ रहा था
'क्या है मृत्यु कहे, कोई यार'
याद पड़ी उत्तर में उसको
अंगुठी की वह बात अतीत
चुप-चुप उसे दिला कर ढाढ़स
यह भी तो जायेगा बीत।'

# कुछ सम्मतियाँ

महामान्य श्री सैयद फजल अली,

राज्यपाल, आसाम।

प्राचीन महर्षियों ने इस देश में मानव के कल्याण के लिये जिस अध्यात्म नदी को प्रवाहित किया था उसे आज फिर से परम पूज्य स्वामी शिवानन्द ने दिव्य जीवन संघ के द्वारा सजग किया है। जिस तरह भी अपने सम्पर्क में आये हुए लोगों को उपदेशों से अनुप्राणित, उत्साहित किया है।

महामान्य श्री बी० रामकृष्ण राओ

राज्यपाल, केराला।

मैं जानता हूँ कि ऋषिकेश में उनका आश्रम केवल साधकों का ही नहीं बल्कि हर तरह के पीड़ित लोगों का जो आध्यात्मिक प्रकाश चाहते हैं, शरण है।

महामान्य श्री वी० वी० गिरी

राज्यपाल, उत्तर प्रदेश।

मैं पूज्य स्वामी शिवानन्द जी के दीर्घ जीवन की प्रार्थना करता हूँ, जिससे उनकी निष्काम सेवा, खास कर अध्यात्म प्रचार के क्षेत्र में इस देश तथा विदेशों में जारी रहे।

माननीय डा० सम्पूर्णानन्द

मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश।

योग और वेदान्त के ज्ञान की निधि को शास्त्र से अभिज्ञ लोगों में, प्रचार करने में, आपका बहुत बड़ा श्रेय है।

माननीय श्री कैलाशनाथ काटजू

मुख्य सचिव, मध्य प्रदेश।

कल्याणकारी शक्तिओं के दूर दूर तक प्रसार का, आपका आश्रम एक केन्द्र रहा है।

डा० होवर्ड जोन जित्को, प्रधान विश्वविद्यालय

लौस एन्जेल्स, यू० एस० ए०।

विश्व को आध्यात्मिक नेता की आवश्यकता है। स्वामी शिवानन्द ऐसे नेता हैं। जिन उच्च आदर्शों का संसार की सुरक्षा के लिये आवश्यकता है, आप उनका प्रचार कर रहे हैं।

आर्क विशप परम श्रद्धेय डा० विलियम फ्रान्किन उल्से

कैनाडा।

प्रेम और सद्भावना से ओतप्रोत आपके आशीर्वाद, ग्रन्थों के द्वारा बहुतों को मिले हैं।

डा० आर० एल० सोनी

प्रधान बुद्ध संस्कृति विश्वकेन्द्र, वर्मा।

अध्यात्म प्रेम के स्वामी शिवानन्द दूत हैं। उनका प्रेम सीमाओं से परे करुणा से परिपूर्ण है। शरीर और मन के सभी व्याधियों का यह मधुर भेषज है।

प्रो० कैजो मात्सूदा, सागा विद्यालय, जापान।

स्वामी शिवानन्द को लोग यहाँ आधुनिक अवतार मानते हैं। यहाँ उनके बहुतेरे शिष्य हैं जिनकी संख्या दिन दिन बढ़ रही है। जो कोई भी इनके सम्पर्क में आता है वह इनके विकास का, इनकी प्रसन्नता का कुछ अंश पा लेता है।

परम श्रद्धेय श्री चार्ल्स डी० वोल्टउड

डी० डी० एल० एल० डी०, मुख्य विशप, लन्दन।

आप सम्मान के भूखे नहीं—फिर भी हम आपका सम्मान करते हैं क्योंकि सूर्य की तरह अपने दिव्य किरणों से आप मानव का कल्याण कर रहे हैं। आप ईश्वर के ही दरबार में लब्ध-प्रतिष्ठ नहीं बल्कि मानव-समाज के भी पूज्य हैं।

